Kinderernährung gesund und praktisch

Marianne Botta Diener

Kinderernährung gesund und praktisch

So macht Essen mit Kindern Freude

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter Ratgeber

Die Autorin

Marianne Botta Diener (* 1968), dipl. Lebensmittelingenieurin ETH und dipl. Fachlehrerin ETH, ist Dozentin an der pädagogischen Hochschule in Bern. Sie arbeitet als freie (Fach-)Journalistin und hält regelmässig Kurse und Vorträge zum Thema Ernährung. Marianne Botta Diener ist Autorin des Beobachter-Ratgebers «Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz» und Mutter von sechs Kindern (www.kinder-essen.ch).

Für meine Kinder Sarah, Simon, Livia, Anna, Alexander und Manuel, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre.

Die Autorin dankt Luisa Simonis für die Hilfe beim Erstellen des Menüplans für Familien, die schlank bleiben wollen.

Beobachter-Buchverlag
3., vollständig überarbeitete und aktualisierte Auflage 2008
© 2004 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter, Zürich
Lektorat: Christine Klingler Lüthi
Fachlektorat: Prof. Kurt Baerlocher
Umschlag: Krisztina Faller (Grafik), Tres Camenzind (Bild)
Satz: Focus Grafik

ISBN 976 3 85569 392 4

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Inhalt

Vorwort **11**

1. Die zehn wichtigsten Fragen 13

2. Ernährung fürs Baby 21

Entwicklungsschritte **22**

Die fünf aktuellsten Tipps **23**

Stillen **24**
Muttermilch ist erste Sahne 24
Vor- und Nachteile für die Mutter 26
So klappt das Stillen 28
Das braucht die stillende Mutter 32

Nahrung aus dem Fläschchen **34**
Das passende Milchpulver 34
Die richtige Zubereitung 36

Von der Milch zum Brei **40**
Jetzt ist das Baby soweit 40
Diese Lebensmittel sind tabu 41
Wenige Nahrungsmittel genügen 42
Selber machen oder kaufen? 43
So klappt die erste Mahlzeit 44
Zutaten für einen gesunden Brei 45
Ernährungsfahrplan fürs Baby 48
Lassen Sie Ihrem Kind Zeit 50
Mitessen am Familientisch 51

Allergien vorbeugen **53**
Was bedeutet Allergieprophylaxe? 54
Geeignete Massnahmen treffen 55

3. Ernährung fürs Kleinkind 59

Entwicklungsschritte **60**

Die fünf aktuellsten Tipps **61**

Kinder im Vorschulalter **62**
Vorlieben und Abneigungen 62
Vorbilder am Tisch 65
Nahrung für Körper und Seele 66
Alle Sinne essen mit 67
Spiele mit dem Essen 68
Kauen und Schlucken 71
Diese Lebensmittel sind tabu 72
Tischsitten für kleine Kinder 72
Ich will selber! 75

Einflüsse und Trends **76**
Kinder im Visier der Werbung 77
Achtung Einkaufsfalle! 78
Milchschnitte & Co. 80
Zurückhaltung beim Zucker 83
Woher kommt die Nahrung? 88

Das braucht Ihr Kind **89**
Anforderungen an die Kinderernährung 90
Trinken nicht vergessen 92
Alkohol in der Familienküche 93
Getreide, Kartoffeln, Reis und Brot 95
Früchte, Gemüse, Salat 97
Milch und Milchprodukte 98
Fleisch, Fisch und Eier 99

Öl und Fett 101
Süssigkeiten 103
Vom Sättigungsgefühl 103
Schonend kochen 103
Zusatzpräparate und Vitamine 105
Menüplanung schont die Nerven 106
Beispiel für einen Wochenmenüplan 107

4. Ernährung für Schulkinder 111

Entwicklungsschritte **112**

Die fünf aktuellsten Tipps **113**

Einflüsse und Trends **114**
Wankender Familientisch 115
Snacking und TV 117
Fast Food: Die Menge machts 119
Lieblingsgerichte für Kinder? 121

Brainfood für Schulkinder **125**
Wovon braucht mein Kind wie viel? 125
Kalorien und Mengen 126
Nährstoffe fürs Gehirn 128
Trinken für gute Noten 132
Glück aus der Nahrung 134
Guter Start in den Tag 135
Zauberformel glykämischer Index 139
Kauen und bewegen 145

Fleischlos – und doch gesund **148**
Fleisch liefert wichtige Nährstoffe 149
Ausgewogene Ernährung für Vegis 150

Esstheater? Nein danke! **152**
Frühe Ursachen 152

Kinder in die Küche! 153
Keine Machtkämpfe beim Essen 154
Ein Teenager am Tisch – und jetzt? 157

Knigge am Tisch 160
Plädoyer fürs anständige Essverhalten 161
Benimmregeln für Eltern und Kids 162

5. Kampf dem Übergewicht 167

Die fünf aktuellsten Tipps 168

Vielfältige Ursachen 169
Dicke Kinder – gefährdete Kinder 170
Übergewicht erkennen 171
Normale Schwankungen im Gewicht 172

Weg mit den Pfunden! 174
Kinder stark machen 175
Mehr Bewegung, bitte! 176
Besser ernährt 177

6. Ernährung und Krankheiten 181

Gesundmacher oder Krankmacher? 182

Schnupfen und Husten 183
Wichtige Vitamine 183

Durchfall und Erbrechen 185
So beugen Sie vor 186
Wann zum Arzt? 187
Viel trinken! 188
Keine Milch, dafür Karottensuppe 189

Schlank oder schon krank? **189**
Essstörungen nehmen zu 190
So beugen Sie vor 190
Anzeichen erkennen 192

Allergien und Unverträglichkeiten **194**
Harmlose und bedrohliche Symptome 195
Problematische Lebensmittel meiden 198

Diabetes **200**
Mit der Krankheit leben 201
Fakten gegen Unwissen 201

Zöliakie **205**
Diese Massnahmen helfen 206

Eine Diät für den Zappelphilipp **207**
Ernährungsumstellung statt Ritalin? 208
Fachliche Unterstützung erforderlich 210
So klappts 211

7. Wochenmenüplan 215

Anhang 217

Links und Adressen 218
Literatur 221
Stichwortverzeichnis 223

Vorwort

Gesunde Kinder brauchen eine gesunde Ernährung – das ist in Zeiten mangelnder Bewegung, zunehmenden Übergewichts und immer häufiger auftretender Essstörungen vielen Eltern und anderen Bezugspersonen klar geworden. Wertvoll sind aber nicht nur die unentbehrlichen Nährstoffe, die Kinder mit ausgewogenen Mahlzeiten zu sich nehmen, sondern auch das gemeinsame Essen am Familientisch, ob in sozialer wie auch physiologischer Hinsicht. Das vorliegende Buch stellt alle wichtigen Aspekte der Ernährung und des Ernährungsverhaltens für Kinder von der Geburt bis zum Ende des Schulalters in eindrücklicher Weise zusammen. Aufbauend auf den wissenschaftlichen Grundlagen der Ernährung sowie auf den Empfehlungen der Fachgesellschaften (z. B. Schweiz. Gesellschaft für Pädiatrie) und den Expertengremien (z. B. Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, Schweiz. Gesellschaft für Ernährung, EU-Richtlinien) werden die heutigen Kenntnisse über die Ernährung von Säuglingen, Kleinkindern und Schulkindern vorgestellt.

Zahlreiche Beispiele aus dem Alltag beleben den Inhalt, eingestreute Hinweise machen auf besondere Aspekte, neue Kenntnisse oder Gefahren aufmerksam. Man spürt hier die grosse Erfahrung der Autorin, sei es vom Umgang mit ihren eigenen Kindern her oder von ihrer Tätigkeit als Beraterin und Instruktorin.

Das Buch stellt eine wertvolle Bereicherung dar und kann allen Eltern und Personen empfohlen werden, die Essprobleme mit ihren Kindern haben oder solche verhindern möchten. Es ist auch besonders geeignet, Kinder von klein auf zu einem gesunden Ernährungsverhalten zu erziehen und so späteren Essstörungen vorzubeugen.

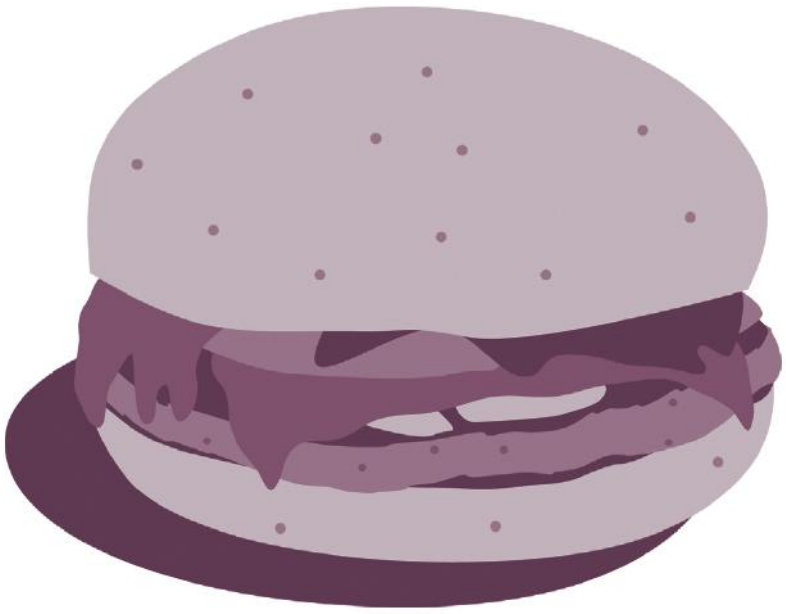
In diesem Sinne ist dem Buch eine weite Verbreitung zu wünschen.

Prof. Kurt Baerlocher, St. Gallen
ehemaliger Chefarzt Ostschweizer Kinderspital,
Mitglied der pädiatrischen und der Eidgenössischen
Ernährungskommission

Die zehn wichtigsten Fragen

In diesem Kapitel finden Sie Antworten auf zehn brennende Fragen, die viele Eltern bewegen. Verschaffen Sie sich hier einen raschen Überblick und suchen Sie bei Bedarf anhand der Seitenverweise nach weiteren Informationen.

1



Welche Probleme sind besonders häufig, welche müssen besonders ernst genommen werden?

Am häufigsten klagen Eltern über «schnäderfrässige» Kinder, die sehr viele Lebensmittel verschmähen. Sie machen sich Sorgen über die Entwicklung ihres Sprösslings, wenn dieser zum Beispiel keine Früchte und kein Gemüse isst. Häufig kommt es in diesem Zusammenhang zu regelrechten Machtkämpfen bei Tisch – die Eltern haben liebevoll gekocht, das Kind verweigert.

Ein weiteres häufiges Problem sind schlechte Tischsitten. Über- und Untergewicht sowie Lebensmittelallergien oder andere Krankheiten, die mit der Ernährung zusammenhängen, sind dagegen etwas seltener.

Wenn ein Kind plötzlich abnimmt und andere Krankheitszeichen dazukommen, wenn es mit Durchfall, Erbrechen oder Ausschlägen auf den Genuss bestimmter Lebensmittel reagiert, sollten Sie eine Kinderärztin um Rat fragen. Bedenken Sie, dass Magersucht heute früher auftritt als noch vor 20 Jahren. In der Regel schadet es aber einem gesunden Kind nicht, wenn es einmal eine Mahlzeit auslässt. Wenn es also partout nicht essen will, soll es dies bleiben lassen. Kein gesundes Kind verhungert freiwillig.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Tischsitten für kleine Kinder» (S. 72), «Esstheater? Nein danke!» (S. 151), «Ernährung und Krankheiten» (S. 181).

Ich weiss zwar, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat verzehren sollte, mein Kind kommt aber nie auf diese Menge. Was soll ich tun?

Sind Sie sicher, dass Ihr Kind zu wenig kriegt? Kinderportionen sind recht klein. Eine Portion Früchte, Gemüse oder Salat ist so gross wie die eigene Faust. Da ein Kind kleine Hände hat, decken eine Mandarine, ein halber Apfel, 1 dl Orangensaft, eine Karotte und drei Dörraprikosen diesen Tagesbedarf bereits ab.

Greifen Sie ruhig ab und zu auf Dörrobst, Fruchtsaft und eventuell Tiefkühlgemüse oder vorgewaschene Salate zurück. Häufig ist ja das Waschen und Rüsten der Grund, warum nicht mehr von den

gesunden Pflanzen auf den Teller kommt. Zwar haben einige dieser Produkte etwas weniger Vitamine, bei fünf Portionen am Tag ist dies jedoch unerheblich.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Anforderungen an die Kinderernährung» (S. 90), «Früchte, Gemüse, Salat» (S. 97), «Wovon braucht mein Kind wie viel?» (S. 125).

Unsere dreijährige Tochter meidet Gemüse, Obst und Salat konsequent. Wie kommt sie zu den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen?

Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung tatsächlich kaum möglich. Kleine Kinder mögen bittere und saure Sachen meistens noch nicht, süsse dagegen schon. Nehmen Sie beim Kochen und Einkaufen darauf Rücksicht. Gemüse zum Dippen ist besser geeignet als Salat an einer sauren Sauce, süsse Pfirsiche und Bananen werden selten abgelehnt.

Viele Kinder mögen frisch gepresste Säfte, zum Beispiel Apfel-Fenchel-Karotten-Saft. Sie sind ebenfalls äusserst vitaminreich und gewöhnen die Kleinen an den neuen Geschmack. Wenn sie beim Kochen mithelfen dürfen, sind Kinder ebenfalls eher bereit, neue Lebensmittel zu probieren. Bieten Sie Ihrer Tochter verschiedene Früchte und Gemüse an, damit sie die Wahl hat.

Machen Sie bei Tisch so wenig Aufhebens wie möglich um die Essverweigerung Ihrer Tochter. Je stärker Sie reagieren, um so schneller ergeben sich Machtkämpfe. Gehen Sie (und die andern Personen am Esstisch) aber mit gutem Beispiel voran. Sie werden von Ihrer Tochter als Vorbild kopiert. Nützt alles nichts, können Sie mit Zusatzpräparaten wie Burgerstein VitaMini oder Jemalt die Vitamin- und Mineralstoffversorgung sicherstellen.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Vorlieben und Abneigungen» (S. 62), «Kauen und Schlucken» (S. 71), «Anforderungen an die Kinderernährung» (S. 90) sowie «Früchte, Gemüse, Salat» (S. 97).

Wenn ich ehrlich bin, koche ich ständig dieselben fünf Menüs: Spaghetti bolognese, Fischstäbchen, Würstchen im Teig etc. So essen meine Kinder alles. Aber mir macht das Essen und Kochen keinen Spass mehr.

Es geht nicht nur um das, was Ihre Kinder gerne mögen, auch Sie sollen auf Ihre Kosten kommen. Eine einseitige Ernährung hindert Ihre Kinder daran, neue Geschmacksrichtungen auszuprobieren, und ist von den Nährstoffen her nicht eben ausgewogen. Besuchen Sie einen Kochkurs, kaufen Sie sich ein gutes Kochbuch und machen Sie einen neuen Menüplan. Lassen Sie Ihre Kinder beim Kochen mithelfen, dann essen sie die ungewohnten Speisen nachher lieber.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Menüplanung schont die Nerven» (S. 106), «Kinder in die Küche!» (S. 153).

Wie merkt man, ob dem Kind ein Lebensmittel zutiefst widerstrebt oder ob es dieses nur deshalb nicht isst, weil es dann mehr Aufmerksamkeit bekommt?

Jeder Mensch hat Speisen, die er weniger mag. Wenn es sich dabei aber um sehr viele Lebensmittel handelt, wenn jemand zum Beispiel jede Gemüsesorte ablehnt, stecken andere Gründe dahinter. Dieses Problem kann gelöst werden, wenn jedes Familienmitglied eine bestimmte Anzahl Lebensmittel abwählen darf, zum Beispiel drei (Champignons, Leber, Spinat). Alles andere wird probiert. So können Machtkämpfe vermieden und trotzdem die Abneigungen der Kinder respektiert werden. Die Mutter hat es natürlich am einfachsten: Sie kocht meistens und bereitet in der Regel keine Gerichte zu, die sie selber nicht mag …

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Esstheater? Nein danke!» (S. 152).

Wissen Kinder von Natur aus, was sie essen müssen, um gesund zu bleiben? Wissen sie, was sie brauchen?

Studien haben gezeigt, dass Kinder bis zu einem gewissen Grad spüren, was sie brauchen. Allerdings darf man nicht vergessen, dass sie auch auf den Gruppendruck Gleichaltriger reagieren, erwachsenen

Vorbildern nacheifern und sich von Werbung und farbigen Verpackungen beim Einkaufen verführen lassen. Wer seinen Kindern blind vertraut in der Meinung, diese wüssten schon, was ihnen gut tue, kann sich deshalb täuschen. Eins wissen Kinder aber von Geburt an ganz genau: Wann sie satt sind. Dies sollte man respektieren und sie nicht zum Weiteressen zwingen, sonst verlieren sie die Fähigkeit, ihr Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Kinder im Vorschulalter» (S. 62), «Das braucht Ihr Kind» (S. 89), «Brainfood für Schulkinder» (S. 125).

Inwieweit beeinflussen die Eltern das Essverhalten der Kinder?

Auch hier gilt das Sprichwort: «Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.» Ein Kind, dessen Eltern gerne neue Gerichte ausprobieren und selbst «Allesesser» sind, wird meistens selbst auch ein guter Esser. Betitelt der Vater den Salat hingegen als «Grünzeug für die Hasen», ist es kein Wunder, wenn die Kinder Salat ebenfalls ablehnen. Die Prägung durch das elterliche Vorbild ist viel stärker als diejenige durch Klassenkameraden, da dieser Einfluss erst später auftritt. Die Geschmacksbildung der Kinder hingegen beginnt bereits vor der Geburt, weil schon das Fruchtwasser je nach der Ernährung der Mutter immer wieder anders schmeckt.

Mehr Informationen finden Sie in den Kapiteln «Vorbilder am Tisch» (S. 65), «Esstheater? Nein danke!» (S. 152).

Meine Kinder haben regelrechten Heisshunger auf Süssigkeiten. Was soll ich tun?

Überprüfen Sie den Menüplan Ihrer Kinder. Die Vermutung liegt nahe, dass ihr Blutzuckerspiegel zu grossen Schwankungen unterworfen ist. Das führt zu Heisshungerattacken auf Süssigkeiten. Bevorzugen Sie Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index, also Vollkornprodukte, Früchte, Gemüse und Milchprodukte. Besonders Lust auf Süssigkeiten haben manchmal auch Kinder, die davon keine oder nur ganz wenig bekommen. Verbieten Sie Süssigkeiten nicht, sie sind nur dann ungesund, wenn sie im Übermass gegessen

werden. Ab und zu eine Reihe Schokolade oder eine Kugel Glace gehört zur Kinderernährung. Verbote reizen dagegen erst recht.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Zauberformel glykämischer Index» (S. 139).

Mein Patenkind hat sehr zugenommen und ist schon richtig dick. Soll ich seinen Eltern etwas sagen?

Da viele Eltern das Übergewicht ihrer Kinder verharmlosen, ist es manchmal hilfreich, wenn eine Bemerkung von aussen kommt. Gehen Sie vorsichtig vor, um die Eltern nicht zu kränken. Am besten erzählen Sie von Ihren Beobachtungen. Geben Sie Ich-Botschaften nach dem Motto: «Mir ist aufgefallen, dass …», «Mein Patenkind hat mir erzählt, sie werde in der Schule wegen ihres Bauches gehänselt.» etc. Greifen Sie keinesfalls die Eltern an, machen Sie keine Vorwürfe. Aber bieten Sie Hilfe an. Zum Beispiel, indem Sie mit dem Kind einmal pro Woche Sport treiben. Dicke Kinder leiden meistens sehr. Wenn Sie Ihrem Patenkind beim Abnehmen helfen, ist es Ihnen danbar.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Kampf dem Übergewicht» (S. 167).

Meine zehnjährige Tochter macht bereits zum dritten Mal eine Diät. Dabei ist sie sehr schlank. Was soll ich tun?

Suchen Sie das Gespräch mit ihr. Fragen Sie sie, warum sie die Diät macht. Was gefällt ihr nicht an ihrem Körper? Leben Sie ihr vor, dass man mit seinem Körper zufrieden sein kann. Erklären Sie Ihrer Tochter die Grundlagen einer gesunden Ernährung und kochen Sie normal, aber nicht extra fettreich. Fragen Sie den Kinderarzt um Rat, zusammen können Sie Ihre Tochter eher davon überzeugen, dass sie schlank genug ist. Vielleicht will sie aber auch nur vermehrte Aufmerksamkeit am Esstisch und merkt, dass sie diese mit ihrem Diätverhalten bekommt. Dann sollten Sie ihr diese Zuwendung anders geben, etwa mit einem gemeinsamen Ausflug. Nützt alles nichts, braucht Ihr Kind fachliche Hilfe.

Mehr Informationen finden Sie im Kapitel «Schlank oder schon krank?» (S. 189).

Ernährung fürs Baby

Körperliche Veränderungen spielen sich im ersten Lebensjahr im Schnellzugstempo ab. Stichworte: Wachstum, Knochenaufbau, Gehirnreifung. Legen Sie mit der richtigen Ernährung solide Grundlagen für diese wichtige körperliche Entwicklung.

2

Entwicklungsschritte

Vom ersten Atemzug des Neugeborenen an stehen Eltern vor wichtigen Entscheidungen: Stillen oder Schöppeln? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den ersten Brei – und soll dieser selbstgemacht sein? Wie beugt man Allergien vor? Und ab wann darf das Baby am Tisch das Gleiche essen wie die Grossen?

Die Kinderernährung im ersten Lebensjahr kann grob in drei Phasen unterteilt werden:

— Die erste Phase ist die **Still- und Trinkphase**. Sie dauert etwa vier bis sechs Monate. Das Neugeborene ist bereits in der Lage, mit seinem Geruchs- und Geschmackssinn die Milch zu erkennen, mit seinem Suchreflex die Brustwarze zu suchen, zu saugen und zu schlucken.

— Danach kommt die **Übergangsphase** zwischen Stillen und Beikost (Breie). Die Entwicklung des Babys erlaubt ihm jetzt, Mahlzeiten vom Löffel zu essen. Die Verdauungsorgane sind soweit ausgereift, dass auch stärkereiche Nahrung verdaut werden kann, und die Nieren bewältigen die Abbauprodukte von schwerer verdaulichen Eiweissen. Diese Phase dauert bis zum zehnten oder zwölften Monat und ist dadurch gekennzeichnet, dass langsam eine Brust- oder Flaschenmahlzeit nach der andern durch Brei ersetzt wird.

— Als nächstes kommt die dritte Phase, diejenige der **angepassten Erwachsenenkost**. Jetzt hat das Kleine meistens schon genügend Zähne, um beissen und kauen zu können. Trotzdem muss die Ernährung noch an seine Bedürfnisse angepasst werden; gewisse Lebensmittel sind noch nicht geeignet, und an harten, kleinen Nahrungsmitteln könnte es sich verschlucken.

Nicht jedes Kind ist genau im gleichen Alter weit genug für die nächste Phase. Dies hängt von seiner körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung ab und von den vorhandenen Zähnen.

Die fünf aktuellsten Tipps

Wenn das Thema Babyernährung für Sie Neuland ist, sind diese fünf Tipps goldrichtig für Sie. Mit der Umsetzung erzielen Sie sofort und mit kleinem Aufwand gute Resultate. Lesen Sie danach das ganze Kapitel durch und holen Sie sich alle zusätzlichen Informationen, die Sie brauchen.

1. Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Fahren Sie damit fort, solange Sie können, mindestens aber bis das Baby vier bis sechs Monate alt ist. Stillen Sie später neben der Beifütterung, solange es Ihnen und Ihrem Kind gefällt (siehe Seite 24).
2. Wenn Sie nicht stillen wollen oder können, bleiben Sie dem Babymilchpulver während des ersten Lebensjahres Ihres Babys treu, wenn es dieses gut verträgt.
3. Lecken Sie den Löffel und den Nuggi Ihres Babys nicht ab. Das verhindert die Übertragung von Krankheitskeimen und von Kariesbakterien (siehe Seite 42).
4. Ein Baby braucht keine Abwechslung, 10 bis 15 verschiedene Grundzutaten reichen im ersten Lebensjahr für eine ausgewogene Ernährung völlig aus: Karotten, Kartoffeln, Fenchel, Apfel, Birne, Banane, Muttermilch oder ein fertiges Milchpräparat, Reis, Weizen, Mais, Kalbfleisch, Geflügel, Rapsöl (siehe Seite 42, 48).
5. Der Babybrei braucht Ihnen nicht zu schmecken. Babys haben ganz andere Bedürfnisse als Erwachsene (siehe Seite 42).

Stillen

Sie haben sich möglicherweise schon vor der Geburt mit der Frage auseinandergesetzt, ob Sie stillen oder die Flasche geben möchten. Für Sie als Mutter ist dies eine persönliche Entscheidung. Zwar sind sich Fachleute einig, dass Muttermilch die beste Ernährung fürs Baby ist. Und die meisten Mütter sind glücklicherweise in der Lage, ihr Kleines zu stillen. Doch Babys sind auch mit Flaschenmilch gut versorgt.

Als Nicole ihr Baby Alexander nach der Geburt zum ersten Mal stillte, fand sie das starke Saugen gar nicht angenehm. Bereits am zweiten Tag hatte sie wunde Brustwarzen; es störte sie, dass sie ständig an ihr Baby gebunden war und dass nachts nicht auch einmal ihr Mann nach Alexander sehen konnte. Nach zehn Tagen hatte sie das Gefühl, die Milch reiche nicht mehr, kaufte eine Schoppenflasche und eine Säulingsmilchnahrung und stillte ab. So hatte sie sich das Stillen nicht vorgestellt! Die Patin von Alexander verstand Nicole nicht, denn sie selbst stillte ihr eigenes, bereits zweijähriges Kind immer noch täglich einmal, was ihr sehr gefiel.

Muttermilch ist erste Sahne

So wie Nicole geht es vielen Müttern zu Anfang der Stillzeit. Trotzdem: Muttermilch ist erste Wahl fürs Baby. Sie ist von der Zusammensetzung her ideal an seine Bedürfnisse angepasst, enthält Fettverdauungsenzyme und ist deswegen trotz relativ hohem Fettanteil leicht verdaulich. Mit zunehmendem Alter des Babys verändert sie sich, so dass das Kleine immer genau das erhält, was es braucht.

Die Darmflora gestillter Kinder baut sich optimal auf, weil Muttermilch so genannte prebiotische Bestandteile (lösliche Nahrungsfasern) enthält, die bestes «Futter» für die erwünschten, gesunden Darmbakterien sind. Die Darmflora ist bei gestillten Kindern denn auch ganz anders zusammengesetzt als bei nicht gestillten (Bifidus-

dominant). Dadurch leiden gestillte Babys deutlich weniger häufig an Magen-Darm-Erkrankungen. Auch sonst sind sie weniger oft krank, weil Muttermilch grosse Mengen an Immunglobulinen (Antikörpern) der Mutter enthält. Atemwegserkrankungen, Harnwegsinfekte, Mittelohrentzündungen und andere Infekte sind bei gestillten Kindern weniger häufig oder heilen rascher wieder. Studien deuten zudem darauf hin, dass gestillte Kinder seltener am plötzlichen Kindstod sterben als ungestillte. Besonders gut sind die Auswirkungen des Stillens auf das Auftreten von Allergien untersucht. So tritt Asthma bei mindestens drei Monate lang voll gestillten Kindern bis ins Schulalter um 30 Prozent seltener auf als bei nicht gestillten. Auch zu Neurodermitis kommt es signifikant seltener.

Die positiven Effekte halten auch in späteren Lebensjahren an: Übergewicht, Autoimmunerkrankungen, bestimmte Krebs- und Leukämiearten sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und chronische Darmerkrankungen wie Morbus Crohn sind bei gestillten Menschen seltener. Und Studien zeigen, dass der IQ gestillter Kinder etwas höher ist als derjenige ungestillter Kinder.

Schliesslich wird durch die Saug- und Schluckarbeit der Kiefer des Babys besser geformt, Zahnfehlstellungen sind seltener. Auch die Muskulatur im Kiefer- und Mundbereich wird stärker trainiert. Wenn die Sprachentwicklung einsetzt, sind gestillte Kinder im Vorteil, weil sie die Laute früher und besser bilden können. Und Stillen hat günstige Auswirkungen auf das spätere Essverhalten: Gestillte Kinder sind weniger «schnäderfrässig», weil sie verschiedene Aromen schon durch die Muttermilch kennen gelernt haben. Muttermilch schmeckt je nach Ernährung der Mutter immer wieder etwas anders – Milchpulver schmeckt immer gleich.

Muttermilch ist dank der darin enthaltenen Antikörper auch als Medikament hilfreich: In die Nase geträufelt hilft sie exzellent gegen Schnupfen, und auch verklebte Augen können mit etwas Muttermilch direkt aus der Brust vom äusseren Augenwinkel gegen die Nase hin ausgespült werden. Achten Sie darauf, dass die Brustwarze nicht mit dem Sekret in Kontakt kommt.

Vor- und Nachteile für die Mutter

So gut die Muttermilch ist: Fürs Stillen braucht es zwei. Hier eine Übersicht über Vor- und Nachteile für die Mutter.

— Vorteile

- Sie haben die Muttermilch ständig dabei, in richtiger Temperatur und keimfrei.
- Das Baby geniesst beim Stillen den engen Körperkontakt zu Ihnen.
- Während des Stillens schüttet Ihr Gehirn das Hormon Prolaktin aus, welches unter anderem mütterliche Gefühle erzeugt.
- Frühes und regelmässiges Stillen des Neugeborenen vermindert das Risiko für Gebärmutterblutungen- und infektionen im Wochenbett; die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.
- Da der Energiebedarf für die Milchbildung erhöht ist (vergleiche Seite 32), werden Fettdepots aus der Schwangerschaft schneller abgebaut, Sie erreichen in kürzerer Zeit wieder Ihr ursprüngliches Gewicht und Aussehen.
- Stillen ist billiger als die Fütterung mit Ersatzprodukten. Die Kosten für Milchpulver, Flaschen, Stromverbrauch, Sterilisieren können zwischen 200 und 500 Franken pro Monat ausmachen.
- Mütter, die gestillt haben, sind bis zu den Wechseljahren besser vor Brustkrebs geschützt. Der Schutz ist umso grösser, je länger gestillt wurde.
- Gestillte Kinder sind weniger häufig krank, was seltenere Kinderarztbesuche zur Folge hat und weniger Stress für die Eltern bedeutet.

Verzichten Sie während des Stillens auf Abmagerungskuren. Zum einen nimmt dabei die Milchmenge ab. Zum andern gehen dann mehr Stoffwechselprodukte und Schadstoffe über die Milch in den kindlichen Körper über, was fürs Baby nicht gut ist.

— **Nachteile**

- Sie sind stark an Ihr Baby gebunden. Wenn Sie es für längere Zeit jemandem anvertrauen, müssen Sie Milch abpumpen, damit das Baby seine Mahlzeit erhält.
- Stillen ist nicht für alle Frauen schön, einige haben Probleme mit der Nähe und mit dem Gefühl des saugenden Mündchens an der Brustwarze.
- Stillen braucht Zeit und Kraft und kann an die Substanz gehen, anfälliger für Infektionen machen und ermüden. Und Ihr Partner kann Sie nicht entlasten, wenn das Baby nachts Hunger hat.
- Der Vater bleibt ausgeschlossen: Er kann nicht füttern, bis sein Baby den ersten Brei bekommt, und er kann sein Kind nicht beruhigen, wenn es Hunger hat. Ab und zu kann beim Anblick der innigen Zweisamkeit von Mutter und Kind sogar Eifersucht aufkommen.
- Die beim Stillen ausgeschütteten Hormone können die Lust auf Sex mindern und den Eisprung unterdrücken.
- Die Muttermilch ist nicht schadstofffrei. Sie enthält aber deutlich weniger unerwünschte Substanzen als noch vor 20 Jahren.
- Wie schon während der Schwangerschaft müssen stillende Mütter vorsichtig mit Medikamenten, Alkohol, gewissen Speisen wie Schokolade, Zwiebeln, scharfen Gerichten und Kaffee umgehen.

Für Nicole überwiegen die Nachteile. Ohne schlechtes Gewissen darf sie zu ihrer Entscheidung stehen, ihr Kind nicht mehr stillen zu wollen. Sie kann eine genauso gute Mutter sein, wenn sie Alexander liebevoll schöppelt. Das ist besser, als wenn sie das Baby jedesmal mit Unmut an ihre Brust nimmt.

Es ist sehr häufig die Einstellung des Partners, welche ausschlaggebend ist. Von ihren Partnern unterstützte Mütter stillen meistens lieber, besser und länger.

So klappt das Stillen

Von Natur aus wären gegen 97 Prozent der Mütter in der Lage, ihr Kind zu stillen, und etwa 90 Prozent wollen dies bei der Geburt ihres Kindes auch. Doch die Realität sieht anders aus: 56 Prozent der Mütter stillen ihr Baby sechs Monate lang voll, also ohne Beifütterung, und fast 60 Prozent der Schweizerinnen stillen ihr Baby nach sechs Monaten wenigstens noch teilweise. Jedes fünfte Baby bekommt auch an seinem ersten Geburtstag noch etwas Muttermilch.

Als Gründe fürs vorzeitige Abstillen werden wunde Brustwarzen, zu wenig Milch oder eine Brustentzündung angegeben. Aber auch der Wiedereinstieg ins Berufsleben nach 14 Wochen Mutterschaftsurlaub lässt viele Mütter vorzeitig abstillen.

Viele Probleme können mit fachlicher Hilfe (Stillberaterinnen, siehe Anhang) gelöst werden. Jede Frau hat nach der Geburt Anspruch auf drei von der Krankenkasse bezahlte Stillberatungen. Im Notfall hilft häufig schon ein kurzes Telefongespräch. Meistens genügt es, wenn die stillende Mutter etwas entlastet wird und die Sache ruhiger angehen kann, wenn die Stillposition sowie das richtige Anlegen überprüft werden.

Nicole erzählte ihren Kolleginnen, sie habe nicht mehr stillen können, die Milch habe nicht mehr gereicht. Zwar finden viele Frauen das erste Stillen nicht gerade angenehm, länger stillende Frauen dagegen gewöhnen sich daran und geniessen es sogar. Probleme wie wunde Brustwarzen oder ein Rückgang der Muttermilchmenge wären dank Stillberatung lösbar gewesen.

Es gibt aber auch Frauen, die das Stillen so sehr mögen, dass sie damit fast nicht mehr aufhören können: Sie ernten oft genauso böse Blicke wie frischgebackene Mütter, die nicht stillen. Wie seltsam, wenn ein «Baby» an die Brust genommen wird, das schon selber laufen kann!

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht das anders: Sie vertritt die Meinung, dass es für die Entwicklung eines Kindes am

besten ist, wenn es sechs Monate voll gestillt wird und anschliessend neben der Beifütterung weiterhin Muttermilch erhält, wenn möglich bis zum zweiten Geburtstag oder sogar noch länger, sofern Sie möchten.

Die Patin von Alexander ist also gemäss WHO absolut vorbildlich. Allerdings ist es tatsächlich fraglich, was es einem drei-, vier- oder gar fünfjährigen Kind bringt, wenn es weiter gestillt wird. Abstillen ist ein erstes Loslassen des Kindes in Richtung Selbständigkeit. Dieser Schritt muss einmal sein.

Versuchen Sie bezüglich des Stillens, den für Sie richtigen Weg zu finden. Lassen Sie sich weder für eine kurze noch für eine in den Augen anderer zu lange Stillzeit ein schlechtes Gewissen einreden.

Ein guter Start in die Stillzeit Damit das Stillen klappt, sollten Sie möglichst frühzeitig ein paar Grundregeln beachten:

- Wählen Sie für die Geburt eine stillfreundliche Geburtsklinik oder ein Spital oder Geburtshaus mit dem UNICEF-Prädikat «stillfreundlich». Die Liste erhalten Sie bei «wir eltern» oder unter www.stillen.ch (siehe Anhang).
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Baby nach der Geburt weder Fläschchen noch Schnuller bekommt. An diesen Dingen muss das Baby eine andere Saugtechnik anwenden als an der Brust, was zu Stillproblemen führen kann.
- Nehmen Sie das Baby möglichst rasch, am besten noch in der ersten halben Stunde nach der Geburt, zum ersten Mal an die Brust. Dies fördert die Milchbildung sowie den Milcheinschuss und versorgt das Baby mit der wertvollen Vormilch (Kolostrum). Diese ist reich an Abwehrstoffen gegen von der Mutter bereits durchgemachte Krankheiten und wirkt auf das Kleine wie eine erste passive Impfung, die es noch eine Zeit lang vor vielen Krankheiten schützt.

— Lassen Sie das Baby jeweils zuerst die eine Brust leer trinken, dann bekommt es die andere. Die nächste Mahlzeit beginnen Sie mit derjenigen Brust, an der das Baby zuletzt getrunken hat. Lassen Sie Ihr Baby lange genug trinken, denn die zuerst kommende Milch ist reich an Milchzucker, die später folgende Milch enthält mehr Fett. Sie sättigt das Baby länger.

Der Stuhl eines gestillten Babys sieht etwa so aus wie Hüttenkäse vermischt mit Senf und ist recht dünnflüssig. Ein gestilltes Baby kann mehrmals pro Tag die Windel füllen oder nur einmal pro Woche – beides ist normal. Ist der Stuhl grünlich, bekommt das Kleine wahrscheinlich sehr viel milchzuckerhaltige Milch. Stillen Sie es dann länger pro Seite. Wird der Stuhl schleimig, haben Sie wahrscheinlich etwas gegessen, das es nicht so gut verträgt. Beides – sowohl grünlicher als auch schleimiger Stuhl – kann auch auf eine Darminfektion hindeuten.

Probleme bewältigen Oft fassen stillende Mütter wegen Problemen den Entscheid, abzustillen. Die meisten Schwierigkeiten können jedoch mit etwas Geduld überwunden werden. Wenden Sie sich bei Problemen wie Wundsein oder sogar Rissen an den Brustwarzen baldmöglichst an eine Stillberaterin; ebenso bei einem Milchstau oder einer Brustentzündung.

Zu wenig Milch? Bekommt Ihr Baby genug Milch? Das merken Sie, wenn es nach dem Trinken zufrieden und ruhig ist und mindestens fünfmal pro Tag die Windel nässt. Zudem sollte es pro Woche zwischen 100 bis 150 g zunehmen. Dass die Muttermilch zwischendurch nicht mehr reicht, kommt bei fast allen Müttern vor. Das ist jeweils der Fall, wenn das Baby stark wächst: also nach etwa zehn Tagen, nach einem Monat, nach drei Monaten und zwischen vier und sechs Monaten, kurz vor der Beifütterung.

Dass Alexander mit zehn Tagen zum ersten Mal nicht mehr genug Milch bekommt, entspricht seiner Entwicklung und

ist normal. Ebenfalls die Regel ist, dass Frauen im Spital über zu viel Milch klagen und dann, kaum sind sie mit dem Neugeborenen allein daheim, zu wenig haben. Stress wirkt sich negativ auf die Milchbildung aus. Jetzt ist das Umfeld gefordert, die Mutter braucht Unterstützung!

Keine Angst, die Milch kommt wieder, denn Ihr Körper ist dafür eingerichtet. Stillen folgt dem Prinzip «Nachfrage – Angebot»: Wenn viel gebraucht wird und das Baby häufig trinkt, wird mehr produziert. Trinkt das Kleine hingegen wenig (oder wird es zusätzlich bereits geschöppelt), produziert die Brust weniger Milch. Beginnen Sie keinesfalls zu früh mit einem zusätzlichen Schoppen. Wenn Sie das Gefühl haben, die Muttermilch reiche nicht mehr, das Baby habe Hunger, legen Sie es alle zwei Stunden an, trinken und essen Sie genug und ausgewogen und ruhen Sie sich aus. So haben Sie nach spätestens 12 bis 24 Stunden wieder genügend Milch. Manchmal ist es dabei nötig, die Hilfe des Partners oder von Grosseltern und Freundinnen in Anspruch zu nehmen, damit Sie genügend schlafen und sich entspannen können.

Hat Ihr Baby beide Brüste leer getrunken und ist immer noch unzufrieden und hungrig? Setzen Sie es nochmals an der ersten Brust an. Denn schon nach einer kurzen Pause produziert die Brust neue Milch und kann bereits wieder etwa 50 Prozent der zuerst getrunkenen Menge nachliefern.

Milchfördernd sind, so der Volksmund, auch alkoholfreies Bier, Rivella, Kefir, Buttermilch, Trinkjoghurt, Schlehen-, Sanddorn- oder Birkenelixier, Mandeln. Wissenschaftlich ist dies jedoch nicht nachweisbar. Erwiesen ist hingegen, dass Ruhe und eine gesunde Ernährung mit genügend Kalorien die beste Basis für eine gute Milchproduktion bilden. Vielen Müttern hilft es, nachmittags zwischen 16 und 18 Uhr genügend zu essen und zu trinken, damit sie nachts weniger oft stillen müssen.

Raucht eine stillende Frau mehr als fünf Zigaretten pro Tag, reduziert sich die Milchmenge um etwa die Hälfte. Zudem gehen Schadstoffe wie Nikotin und Teer aufs Baby über. Pfefferminz- und Salbeitee sowie grosse Mengen Petersilie (z. B. Petersilienpesto) wirken ebenfalls hemmend auf die Milchbildung.

Das braucht die stillende Mutter

In der Stillzeit sollten Sie, wie zuvor in der Schwangerschaft, sorgfältig auf eine ausgewogene Ernährung achten. Seien Sie zurückhaltend mit Medikamenten, Alkohol und Kaffee. Als stillende Frau brauchen Sie etwas mehr Eiweiss und mehr Milchprodukte, um die Kalziumversorgung sicherzustellen. Auch ist der Energiebedarf etwas höher; deshalb haben stillende Mütter einen besonders guten Appetit, dem sie ruhig nachgeben dürfen. Denn die Herstellung der fett- und kalorienhaltigen Muttermilch – in der Regel 7 dl bis 1 Liter pro Tag – ist aufwändig. Auch jetzt sind genügend Vitamine und Mineralstoffe nötig; es kann sinnvoll sein, das Vitamin- und Mineralstoffpräparat von der Schwangerschaft her («Elevit», «Materna nova» etc.) weiter zu nehmen. Der Flüssigkeitsbedarf ist ebenfalls höher als vor der Geburt.

Davon braucht es weniger Meiden Sie blähende Speisen wie Knoblauch, Kohl, Bohnen, Erbsen, Lauch, Zwiebeln etc. nicht von vornherein; nicht alle Babys reagieren negativ darauf. Meistens vertragen die Kleinen das, was auch die Mutter während der Schwangerschaft problemlos essen konnte. Mütter, deren Babys mit Blähungen oder Bauchschmerzen reagieren, können meistens ab etwa drei Monaten, wenn sich das Baby stärker bewegen kann, wieder fast alles essen. Einige Babys reagieren, wenn ihre Mutter sehr scharf gegessen oder kohlensäurehaltige Getränke zu sich genommen hat. Viel Schokolade oder Kaffee kann wegen des Koffeins zu unruhigen Nächten mit dem Baby führen. Auch Schwarzwurzeln, Zitrusfrüchte, frische Ananas und Süssmost sowie grosse Mengen an Steinobst wie

Zwetschgen oder Kirschen können gelegentlich Reaktionen hervorrufen, so zum Beispiel Schreien oder einen wunden Po. Spargeln, Melonen, Rhabarber, Zwiebeln und Knoblauch verändern den Geschmack der Muttermilch und können zum Trinkstreik des Babys führen. Wissenschaftlich ist über solche Reaktionen sehr wenig bekannt. Es bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als Ihr Baby genau zu beobachten.

Allergische Reaktionen Hat Ihr Baby häufig Bauchschmerzen, Durchfall oder einen wunden Po? Da gelegentlich Spuren von Fremdeiweissen über die Ernährung der Mutter in die Milch gelangen, ist eine Allergie auf Lebensmittel, welche die Mutter gegessen hat, denkbar. Dasselbe gilt für an Neurodermitis erkrankte Babys (siehe Kapitel «Allergien vorbeugen», Seite 53). Hier hilft nur ein Verzicht auf das Nahrungsmittel, das die Beschwerden auslöst. Am häufigsten sind dies Kuhmilch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Nüsse, Sojaprodukte (Tofu) und Zitrusfrüchte. Falls tatsächlich die Kuhmilch der Auslöser ist und sich die Mutter kuhmilchfrei ernährt, sollte sie unbedingt ein Kalziumpräparat einnehmen und ihren Verdacht mit dem Kinderarzt besprechen.

Übrigens gehen Schätzungen davon aus, dass sich der Zustand bei etwa jedem dritten an Dreimonatskrämpfen leidenden Säugling bessert, wenn die Mutter möglichst wenig Milch und Milchprodukte konsumiert. Das geht aber nur, wenn sie ihren Kalziumbedarf anders decken kann, zum Beispiel mit einem Kalziumpräparat vom Arzt.

Und es weint doch! Manchmal ist gar nicht das Essen der Mutter schuld, wenn ein Baby weint. Hatten Sie zu viel Besuch? Fühlen Sie sich gestresst? Babys sind die besten Seismografen, wenn es um den Zustand der Mütter geht. Beruhigen Sie sich, nehmen Sie sich Zeit für sich selber, dann geht es auch Ihrem Baby wieder besser. Übrigens wirkt das Herumtragen im Tragetuch wahre Wunder. Studien haben gezeigt, dass Babys, die tagsüber mindestens zwei bis drei Stunden getragen werden, deutlich weniger schreien. Ausserdem führt die Wärme an Mamas oder Papas Bauch dazu, dass sich Blä-

hungen und Bauchweh beim Baby schleunigst verziehen. Diese Wirkung wird durch die schaukelnden Bewegungen wie im Mutterleib zusätzlich unterstützt. Nicht wenige Mütter haben schon beobachtet, dass ein schreiendes Baby, wenn man es ins Tragetuch packt, zuerst einmal schreit, dann aufstösst, Windabgang hat und schliesslich ruhig wird und selig einschläft. Wer nicht tragen kann, behilft sich am besten mit einer speziellen Babyhängematte.

Nahrung aus dem Fläschchen

Sie haben sich entschieden, Ihr Baby mit dem Fläschchen grosszuziehen? Das ist kein Problem, denn alle Milchpulver enthalten die für Babys Entwicklung notwendigen Nährstoffe. Bei der Herstellung gelten zudem strengste Richtlinien, so dass sich die diversen Produkte kaum voneinander unterscheiden.

Dominic wurde drei Monate lang voll gestillt. Bald ist der Mutterschaftsurlaub beendet, seine Mutter möchte abstillen und Dominic an den Schoppen gewöhnen. Ob sie schon eine Folgemilch geben darf? Sollte Dominic eine Milch für allergiegefährdete Kinder (so genannte HA-Milch) erhalten? Sie entscheidet sich für eine ganz normale Säuglingsanfangsmilch. Doch Dominic ist nicht begeistert. Er begreift nicht, was er mit dem Sauger anfangen soll. Ganz offensichtlich schmeckt ihm Mamas Brust besser.

Das passende Milchpulver

Kinder, die ausschliesslich gestillt wurden, brauchen gelegentlich etwas Zeit, um sich an das ganz andere Saugen und Trinken beim Schoppen zu gewöhnen. Dieser Prozess kann ihnen erleichtert werden, wenn das neue Schoppenmilchpulver zuerst noch mit Muttermilch verdünnt wird. Babys akzeptieren die Flasche meistens auch

besser, wenn der Papa sie gibt. Sonst möchten sie lieber zurück an die Brust.

Wenn Sie nach dem Mutterschaftsurlaub wieder arbeiten möchten, sollten Sie mindestens zwei bis drei Wochen vor Arbeitsbeginn mit dem ersten Schoppen beginnen. So klappt das Abstillen problemloser, und Ihr Baby hat Zeit, sich umzustellen. Wussten Sie übrigens, dass die gesetzlichen Grundlagen Ihnen das Weiterstillen ermöglichen? Sie dürfen vom Arbeitgeber stillfreundliche Arbeitszeiten fordern und sich Ihr Baby an den Arbeitsplatz bringen lassen, um es zu stillen.

Säuglingsmilch aus Pulver enthält gegenüber Kuhmilch weniger Eiweiss, mehr ungesättigte Fettsäuren, mehr Milchzucker, insgesamt weniger Mineralstoffe, dafür zusätzliches Eisen und Vitamin D. Die Zusammensetzung ist somit ähnlich wie diejenige der Muttermilch. Was fehlt, sind die Abwehrstoffe und die hygienische Sauberkeit der Muttermilch. Und die Säuglingsmilch enthält zwar mehr Eisen, doch dasjenige aus der Muttermilch wird besser aufgenommen. Um sich im Dschungel der verschiedenen Schoppenmilchpulver zurechtzufinden, hier eine Übersicht:

Säuglingsanfangsnahrungen. Nur sie decken die Bedürfnisse des vier bis sechs Monate alten Kindes optimal ab. Sie werden in Anfangsnahrungen Typ A und Anfangsnahrungen Typ B eingeteilt. A wurde früher auch «adaptiert» genannt und bedeutet, dass die Rezeptur der Muttermilch möglichst gut angepasst wurde. Typ B wurde früher als «teiladaptiert» bezeichnet und unterscheidet sich etwas stärker von der Zusammensetzung der Muttermilch als Typ A.

Folgenahrungen. Sie sind Teil einer Mischkost und werden dann gegeben, wenn das Baby bereits Brei isst, also ab etwa vier bis sechs Monaten. Eine Folgenahrung ist deutlich verschieden von der Muttermilch, aber immer noch viel besser an die kindlichen Bedürfnisse angepasst als normale Kuhmilch. Folgemilchpulver müssen nicht sein, denn eine Milch vom Typ A oder B kann gut bis zum Ende des ersten Lebensjahrs gegeben werden. Folgenahrungen dürfen Frucht-

oder Gemüsezusätze enthalten. Auch sie werden gemäss strengen Richtlinien hergestellt und kontrolliert.

Milchpräparate auf Sojaproteinbasis (als Anfangs- und Folgemilch erhältlich). Man empfiehlt sie Kindern extremer Vegetarierinnen und solchen mit gewissen Stoffwechselstörungen (Laktoseintoleranz, Galactosämie). Auf Kuhmilcheiweisse allergisch reagierende Babys sollten diese Art von Milch nicht erhalten, denn erfahrungsgemäss wird sonst eines von drei Kindern zusätzlich auch auf Sojaeiweiss allergisch.

Milchpräparate mit hydrolysierten Eiweissen (als Anfangs- und Folgemilch erhältlich). Unterschieden werden Produkte mit einem sehr hohen Hydrolysierungsgrad (HHA-Milch) und so genannte hypoallergene (HA) Milchen. HHA bedeutet, dass die verwendeten Kuhmilcheiweisse sehr stark gespalten – hydrolysiert – wurden. Sie werden Kindern mit schweren Verdauungsstörungen vom Arzt verschrieben und gelten als Diät. HA-Milchpulver werden zur Vorbeugung von Allergien eingesetzt (siehe Seite 54) und lösen etwa 100-mal weniger häufig Allergien aus als normale Anfangsmilchen.

In Dominics Familie gibt es keine Allergien, daher braucht er keine HA-Milch, sondern eine normale Anfangsmilch, die er bis zum Alter von vier oder besser sechs Monaten bekommen sollte. Danach ist es möglich, aber keineswegs notwendig, auf eine Folgemilch umzusteigen. Wenn Dominic ein bestimmtes Präparat gut verträgt, sollte seine Mutter dabei bleiben. Ständige Wechsel sind nicht sinnvoll, obwohl sich die einzelnen Pulver nicht gross unterscheiden. Diese Anfangs- oder eventuell Folgemilch deckt Dominics Bedürfnisse an Milchnahrung bis zum ersten Geburtstag optimal ab.

Die richtige Zubereitung

Ein gesunder Säugling sollte täglich ein Sechstel seines Körpergewichts trinken, also 150 bis 180 ml pro Kilogramm Körpergewicht,

maximal aber einen Liter pro Tag. Zusätzlicher Tee ist unnötig. Nach dem Trinken einer Mahlzeit sollte ihm die Flasche weggenommen werden.

Bereiten Sie den Schoppen mit frisch abgekochtem Leitungswasser zu. Waschen Sie vor der Zubereitung gründlich die Hände. Schoppenflaschen und Sauger sollten sterilisiert werden. Dazu gibt es im Fachhandel spezielle Geräte. Oder Sie legen die Bestandteile des Schoppens drei Minuten lang in siedendes Wasser und lassen sie nachher gut abtropfen. Flaschen, Sauger und Saugringe werden vor und nach jeder Schoppenmahlzeit kalt gespült (vor der Mahlzeit mit abgekochtem Wasser).

Prüfen Sie an der Innenseite Ihres Handgelenks, ob der Schoppen nicht zu heiss ist. Das Saugerloch muss dem Inhalt angepasst sein; wenn der Sauger nach unten gehalten wird, darf die Milch nur tropfenweise herausfliessen. Es gibt übrigens spezielle Milchschoppensysteme, welche verhindern, dass Ihr Baby zu viel Luft schluckt und davon Blähungen und Koliken bekommt.

Rufen Sie die örtliche Wasserversorgung an (Telefonnummer erhältlich bei der Gemeindeverwaltung) und klären Sie ab, ob das Trinkwasser in Ihrer Gegend eine Nitratmenge von über 50 mg pro Liter aufweist. Verwenden Sie in diesem Fall ein von der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie empfohlenes Mineralwasser ohne Kohlensäure (Vittel, Volvic, Fontessa Elm, Henniez bleue, Evian).

Die Zubereitung der Flaschen und der Schoppen braucht relativ viel Zeit, auch wenn das eigentliche Füttern meistens schneller geht als das Stillen. Gerade berufstätige Mütter – wie im Fall von Dominic – sollten sich deshalb gut überlegen, ob sie abstillen wollen. Sie könnten auch teilweise die Flasche geben, zum Beispiel wenn sie arbeiten, und in der restlichen Zeit stillen. Dies empfiehlt sich insbesondere dann, wenn das Kind in einer Krippe betreut wird. Dort grassieren häufig Erkältungskrankheiten und Magen-Darm-Grippen, vor denen ein (teil)gestilltes Kind nachweislich besser geschützt ist.

Darauf sollten Sie achten Wenn Sie eine HA- oder A-Säuglingsmilch verwenden, dürfen Sie immer dann füttern, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Baby sei hungrig. Sie sollten aber auf keinen Fall das Milchpulver überdosieren, etwa in der Hoffnung, das Baby schlafe so eher durch. Es wird entsprechend weniger trinken und schneller wieder nach Flüssigkeit verlangen, weil seine Nieren stärker arbeiten müssen und es Durst hat. Geben Sie ihm dann erneut überdosierte Milch, wird es wieder nur wenig nehmen – und immer noch durstig sein. Deshalb bringt eine Überdosierung nichts, im Gegenteil: Sie fördert die Entstehung von Übergewicht und belastet Babys Nieren übermässig.

Milchschoppen aus der Mikrowelle? Es ist sauber, praktisch und geht schnell: das Erwärmen der Säuglingspulvermilch im Mikrowellenofen. Trotzdem ist es aus zwei Gründen nicht zu empfehlen.

Erstens kann es vorkommen, dass die Milch ungleichmässig erhitzt wird. An gewissen Stellen im Schoppen ist sie möglicherweise noch kalt – hier könnten krankmachende Bakterien überleben. An andern Stellen ist die Milch schon sehr heiss, was gewissen Vitaminen schadet und zu Verbrennungen des Babymündchens führen kann. In der Mikrowelle gehen auch viele zellschützende Inhaltsstoffe (Antioxidantien) verloren.

Zweitens sollten besonders die Schoppen aus Polycarbonat nie in der Mikrowelle erhitzt werden. Aus diesem Material kann sich bei Hitzeeinwirkung, vor allem in der Mikrowelle, eine hormonähnliche Substanz namens Bisphenol A abspalten. Sie steht aufgrund von Tierversuchen im Verdacht, Veränderungen im Zentralnervensystem und Probleme mit der Fruchtbarkeit hervorzurufen. Zwar stehen endgültige Beweise noch aus; trotzdem sollten Babys (und Kleinkinder) aus Polycarbonatflaschen nur separat erwärmte Milch erhalten. Da sich in zerkratzten Flaschen besonders viel Bisphenol A bildet, sollten Sie beschädigte Plastikschoppenflaschen entsorgen. Auf der sicheren Seite sind Sie mit Glasflaschen, aus denen sich weder beim Erhitzen noch beim Zerkratzen ungesunde Stoffe abspalten können. Da Babys sowieso nicht dauernuckeln oder un-

beaufsichtigt trinken sollten, ist auch die Zerbrechlichkeit der Glasflaschen kein Problem.

Sie können Schoppen etwa zwölf Stunden im Voraus zubereiten, sofern Sie abgekochtes Wasser und sterilisierte Schoppenflaschen verwenden und sie bis zur Mahlzeit im Kühlschrank lagern. Sie erwärmen die Schoppen am besten im heissen Wasserbad auf Trinktemperatur (gut schütteln und Temperatur an der Innenseite des Handgelenks prüfen). Milchpulverhersteller empfehlen übrigens die stets frische Zubereitung.

Dauernuckeln ist schädlich Es kann nicht genug betont werden: Dauernuckeln schadet der Gesundheit Ihres Babys. Die Nuckelflasche bringt die Milchzähne stundenlang in Kontakt mit gesüssten Flüssigkeiten. Dies ist einer der Hauptgründe, warum Karies wieder auf dem Vormarsch ist. Kinder mit Karies leiden sehr und lernen teilweise auch schlechter sprechen. Zudem müssen die Zähne in Vollnarkose geflickt werden, damit die bleibenden Zähne und die Zahnstellung nicht dauerhaft geschädigt werden. Am schlimmsten ist das Einschlafen mit der Flasche im Mund, weil dann weniger Speichel produziert wird, der den Zucker wegspülen könnte.

Dauernuckeln fördert auch die Entstehung von Übergewicht. Gebrauchsfertige Instant-Teepulver enthalten rund 50 Prozent Zucker! Die gesüssten Getränke nehmen dem Kind den Appetit, womit es Gefahr läuft, zu wenig gesunde Lebensmittel mit Vitaminen und Mineralstoffen zu bekommen. Das Kleine gewöhnt sich schon früh daran, sich mit Nuckeln etwas Gutes zu tun. Während die Mutter in Ruhe einkaufen kann, beruhigt sich das Kind im Kinderwagen dank süssem Schoppeninhalt gleich selber. So lernt es früh, Essen und Trinken als Trost oder gegen Langeweile einzusetzen – ein falsches Ernährungsverhalten, das im Erwachsenenalter nur noch schlecht abgelegt werden kann.

Von der Milch zum Brei

Ihr Kind wächst – und sein Kalorien- und Nährstoffbedarf mit ihm. Die Empfehlung der Kinderärzte lautet deshalb klar: Ideal ist ausschliessliches Stillen während der ersten sechs Monate, besonders für allergiegefährdete Säuglinge. Spätestens ab dem siebten Lebensmonat braucht Ihr Baby aber mehr. Jetzt ist der Zeitpunkt für die Beifütterung gekommen.

Anna wurde die ersten Monate voll gestillt. Als sie acht Wochen alt war, begann sie durchzuschlafen. Doch plötzlich, ab etwa fünfeinhalb Monaten, verlangte sie nachts wieder ein- bis zweimal die Brust. Eine Kontrolle in der Säuglingsberatung ergab, dass sie nur noch langsam zunahm. Wenn ihre älteren Geschwister am Tisch assen, beobachtete Anna sie genau, saugte dazu am Daumen und verfolgte jeden Bissen, der gegessen wurde, mit den Augen. Sie braucht jetzt, mit sechs Monaten, für ihr schnelles Wachstum mehr als nur Muttermilch. Dies gibt sie deutlich zu verstehen.

Jetzt ist das Baby soweit

Auch Flaschenkinder zeigen, dass sie bereit sind für den ersten Brei. Sie stecken alles Greifbare in den Mund und sind nach der Schoppenmahlzeit immer noch unzufrieden. Wenn sie Ihnen beim Essen zuschauen, werden sie unruhig und öffnen ebenfalls den Mund. Auch wenn das Baby, wie Anna, anstatt nachts durchzuschlafen plötzlich wieder die Brust verlangt oder nicht mehr gut zunimmt, darf mit der Zufütterung begonnen werden. Eine Faustregel besagt, dass ein Kind bis zu einem Gewicht von ungefähr 7 kg gut nur mit der Brust oder der Flasche ernährt werden kann, sofern es noch mindestens 100 bis 150 g pro Woche an Körpergewicht zunimmt. Vor dem fünften Monat braucht kein Kind einen Brei. Dann ist das Verdauungs-, Immun- und Stoffwechselsystem des Babys noch nicht

reif genug für «fremde» Nahrung; sie kann zu diesem Zeitpunkt zu Allergien und Unverträglichkeiten führen.

Kinderärzte und Mütterberatungsfachleute erleben immer wieder stillende Mütter, die den Zeitpunkt der Zufütterung weit hinausschieben möchten – am liebsten sogar, bis das Kleine jährig ist. Doch die Beifütterung muss sein, denn mit der Muttermilch allein wird der Bedarf nicht mehr gedeckt. Auch soll das Baby sich langsam an den Geschmack verschiedener Nahrungsmittel gewöhnen (siehe Seite 48).

Diese Lebensmittel sind tabu

Einige Lebensmittel haben auf Babys Speisezettel nichts verloren. Eltern, die selber an einer Allergie leiden oder bereits ein Kind mit einer Allergie haben, sollten im ersten Lebensjahr des Babys auf Lebensmittel verzichten, die häufig Allergien auslösen können (siehe Seite 53). Ebenfalls ungeeignet sind schwerverdauliche und blähende Speisen. Auch Gepökeltes und Geräuchertes sind tabu: Die darin enthaltenen Nitritpökelsalze sind für kleine Kinder alles andere als unbedenklich. Dasselbe gilt für Kochsalz. Auch auf den Zusatz von Süssungsmitteln wie Zucker und Honig sollten Sie verzichten. Sie verursachen Karies und gewöhnen die Kleinen unnötig früh an den allzu süssen Geschmack.

Besonders ungeeignet im ersten Lebensjahr ist Honig, zum Beispiel zum Bestreichen der Nuggis. Er kann aufgrund seiner schleimlösenden Eigenschaften zu Durchfall führen und im schlimmsten Fall Sporen gewisser Bakterien enthalten (Chlostridien), die den Darm des Babys besiedeln und dort ein hochgefährliches Gift produzieren. Dies kommt zwar nur äusserst selten vor, aber die Folgen sind mit Muskellähmungen bis hin zum Atemstillstand derart gravierend, dass die Gesundheitsbehörden verschiedener Länder vom Honigkonsum im ersten Lebensjahr dringend abraten.

Dem Baby schmeckts – uns nicht Kein Salz, kein Zucker und keine Gewürze – trotzdem empfinden Babys den Eigengeschmack der Lebensmittel als würzig und angenehm, wir dagegen als fad. Das liegt daran, dass Babys etwa doppelt so viele Geschmacksknospen auf der Zunge haben wie Erwachsene! Es ist deshalb sinnlos, den Babybrei zu probieren. Sie brauchen ihn auch nicht zu mögen. Nicht wenige Mütter verdanken ihre überflüssigen Pfunde der Tatsache, dass sie alles aufessen, was vom Baby oder später von den Kindern auf dem Teller übrigbleibt. Fangen Sie gar nicht erst an damit!

Achten Sie in den ersten drei Lebensjahren darauf, dass Ihr Kind nicht mit Ihrem Speichel (oder demjenigen anderer Personen) in Kontakt kommt. Während dieser Zeit können sich Kariesbakterien gut im Mund des Kleinen ansiedeln, später ist dies offensichtlich nicht mehr so einfach möglich. Auch andere Viren und Bakterien werden durch Speichel übertragen, zum Beispiel Herpes (Fieberblasen). Lecken Sie deshalb Nuggis, Schoppenflaschen und Babylöffel nie ab!

Wenige Nahrungsmittel genügen

Die Vorstellungen Erwachsener von einer genussvollen Ernährung unterscheiden sich deutlich von den Bedürfnissen der Kleinen. Babys brauchen nicht täglich einen neu kreierten, raffinierten Brei, sie sind mit wenig Abwechslung zufrieden und bekommen auch so alle wichtigen Nährstoffe und Vitamine. Viele verschiedene Zutaten aufs Mal überfordern den kleinen Körper und steigern das Allergierisiko. Je weniger unterschiedliche Lebensmittel ein Baby erhält, umso leichter merken Sie, wenn ein einzelner Nahrungsbestandteil nicht verträglich ist. Lebensmittelallergien äussern sich als Ekzeme, also als gerötete, juckende Hautreaktionen. Auch Erbrechen, Durchfall oder Atembeschwerden sind möglich. Lassen Sie in einem solchen Fall das neu eingeführte Lebensmittel sofort wieder weg und fragen Sie die Kinderärztin um Rat.

Selber machen oder kaufen?

Spätestens im Supermarkt fragt sich wohl jede Mutter, ob gekaufte oder selbst gemachte Breie besser sind.

Annas Mutter entscheidet sich für Gläschen. Ihrer Meinung nach investiert sie so viel Zeit ins Stillen, dass sie lieber einmal etwas Zeit für sich hat anstatt selber fürs Baby zu kochen.

Die Wahl ist nicht einfach, denn beide Varianten haben Vor- und Nachteile. So sind fertige Babymahlzeiten zwei- bis dreimal teurer: 200 g Brei – das entspricht einer Mahlzeit – kosten zwischen zwei und drei Franken. Dafür sparen Sie Zeit und brauchen keine Kochkenntnisse und Küchengeräte. Fertige Babymahlzeiten unterliegen sehr strengen Rückstandskontrollen, sind schadstoff- und nitratarm, keimfrei und garantiert vollwertig, da ihre Zusammensetzung durch strenge Richtlinien vorgeschrieben ist und ständig kontrolliert wird. Die Anreicherung der Fertigmahlzeiten mit Jod oder Eisen garantiert eine sichere Versorgung mit kritischen Nährstoffen.

Dafür kann man bei selbst gemachten Breien die Zutaten selbst bestimmen, saisongerecht einkaufen, Salz, Zucker und andere Zusatzstoffe wie Bindemittel, Antioxidantien und zugesetzte Vitamine sowie viel Abfall vermeiden. Fertigprodukte enthalten häufig zu viele Bestandteile; mehr als fünf sollten es nicht sein. Zudem haben Untersuchungen ergeben, dass im Gläschen oft der Fett- und Proteinanteil zu niedrig ist. So enthalten Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breie pro Gläschen meistens nur rund 15 bis 18 g Proteine, ein selbst gemachter Brei dagegen 30 g. Reichern Sie gekaufte Gläschen deshalb mit einem Teelöffel Pflanzenöl an und verwenden Sie von einem Fleischgläschen doppelt so viel wie von selbst gekochtem Fleisch.

Es gibt im Fachhandel spezielle Geräte, mit denen sich Babybreie im Nu herstellen lassen. Darin kann das Gemüse gedünstet, püriert und erwärmt werden. Zum Pürieren lohnt sich auch die Anschaffung eines guten Stabmixers.

So klappt die erste Mahlzeit

Damit die Einführung der Beikost gelingt, gilt es ein paar einfache Regeln zu beachten. Egal, ob Sie stillen oder den Schoppen geben: Beginnen Sie langsam mit der Beifütterung. Verschieben Sie die ersten Versuche, wenn Sie gerade in den Urlaub fahren oder Ihr Baby krank ist. Wenn das Kleine streikt, bleiben Sie möglichst ruhig und gelassen und versuchen es in ein paar Tagen wieder.

Überlassen Sie das Übungsfeld dem Papa, denn häufig klappt der Übergang von der Brust zum Löffel besser, wenn er die erste Mahlzeit füttert.

Annas Vater geniesst es sehr, seiner Tochter beim Essen zu helfen. Während seine Partnerin stillte, fühlte er sich gelegentlich als Aussenseiter.

Ein abgerundeter, eher schmaler weicher Plastiklöffel eignet sich am besten zum Füttern. Wenn der erste Löffel Muttermilch oder die bekannte Säuglingsmilch enthält, fällt das Kennenlernen des Plastikdings leichter. Beenden Sie die erste Mahlzeit schon nach wenigen Löffeln, geben Sie dem Baby anschliessend wie gewohnt die Brust oder die Flasche. Die Breimenge kann nun täglich gesteigert werden, bis die zusätzliche Milch nicht mehr nötig ist.

Solange ein Baby gestillt wird, braucht es – selbst wenn es als Beduinenkind aufwachsen würde – keine zusätzliche Flüssigkeit. Die Breinahrung ist ebenfalls noch sehr flüssigkeitsreich, deshalb ist auch jetzt bis etwa zum Ende des ersten Lebensjahres kein zusätzliches Wasser nötig. Wichtig ist zusätzliches Trinken an heissen Sommertagen und wenn das Kind Fieber hat oder erbricht. Es lohnt sich, möglichst schnell auf einen Becher oder die Schnabeltasse umzusteigen, denn so ist die Gefahr des Dauernuckelns gebannt.

Nach kurzer Zeit haben sich die meisten Babys an die neuen Mahlzeiten gewöhnt. Nur mit den Tischsitten klappt es noch nicht, denn Babys kleckern, spucken und möchten den Brei auch mit ihren

Händchen kennen lernen. Wappnen Sie sich mit Geduld – das gehört zur Entwicklung und bleibt noch einige Monate so. Sorgen Sie vor, indem Sie eine Plastiktischdecke und gut waschbare Kleidung benutzen und sich einen ausreichenden Vorrat grosser Esslätzchen zulegen.

Zutaten für einen gesunden Brei

In den Babymenüplan gehören Milch, Fleisch, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sowie Öl.

Milch ist der wichtigste Kalziumlieferant. Sowohl die Muttermilch als auch gekaufte Säuglingsmilchnahrungen enthalten genügend Kalzium. Ungeeignet ist Mandelmilch, sie entspricht den Bedürfnissen des Babys nicht.

Fleisch liefert Eisen und Zink. Weil Muttermilch mit zunehmendem Alter des Babys nicht mehr genügend Eisen liefert, sind seine Eisenreserven im Blut nach sechs Monaten nicht mehr optimal. Für sein schnelles Wachstum und seine körperliche und geistige Entwicklung braucht es jetzt zusätzlichen Nachschub. Dafür ist Fleisch der beste Lieferant.

Aus Sicherheitsgründen sollten Sie Fleisch aus biologischer Produktion wählen. Lassen Sie sich vom Kinderarzt eines der wenigen im ersten Lebensjahr geeigneten Eisenpräparate verschreiben, wenn Sie Ihrem Baby unter keinen Umständen Fleisch geben wollen. Auch können Sie einem Baby, das nicht allergiegefährdet ist, einmal pro Woche ein gekochtes Eigelb zerdrückt im Gemüse-Kartoffel-Brei anbieten.

Getreide ist reich an B-Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen. Beginnen Sie nicht vor dem siebten Monat mit der Fütterung glutenhaltiger Getreidesorten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel oder Grünkern. Diese können möglicherweise eine Zöliakie (siehe Seite 205) auslösen. Besser geeignet als erstes Getreide ist Reis. Vollkorngetreide löst eher Allergien aus als raffiniertes und führt gelegentlich, besonders wenn nicht genü-

gend getrunken wird, zu Verstopfung, ist jedoch nach dem ersten Lebensjahr sehr zu empfehlen.

Kartoffeln sind sehr leicht verdaulich und enthalten Kohlenhydrate sowie Vitamine, zum Beispiel Vitamin C und Mineralstoffe. Führen Sie Kartoffeln als zweites Lebensmittel nach den Karotten ein.

Gemüse und Obst liefern viele Vitamine und Mineralstoffe. Karotten sind sehr gut verträglich, können aber Verstopfung verursachen. Mischen Sie sie deshalb mit Kartoffeln oder mit gekochten Äpfeln, dann ist das Problem gelöst.

Öl liefert wichtige Fettsäuren für die Entwicklung der Organe. Verzichten Sie bis zum ersten Geburtstag Ihres Babys auf kaltgepresste Öle. Warmgepresste Produkte verursachen etwas weniger oft Allergien, weil durch die warme Pressung und Raffination mehr Allergie auslösende Stoffe entfernt werden. Solche Öle enthalten auch weniger Schadstoffe wie Fungizide oder Pestizide, sie werden zudem von den meisten Babys besser vertragen und lieber gegessen, weil sie einen neutraleren Geschmack haben. Manchmal enthalten kaltgepresste Öle hohe Anteile an Peroxyden, vor allem wenn sie nicht mehr ganz frisch sind. Diese können von Babys Leber noch kaum abgebaut werden und wirken deshalb giftig. Anderseits hat warmgepresstes, raffiniertes Öl etwas weniger Vitamine als kaltgepresstes. Geben Sie Ihrem Baby deshalb ab dem ersten Lebensjahr zunehmend häufiger kaltgepresstes Öl, jetzt verträgt es dieses meist problemlos. Gut geeignet sind warmgepresstes Olivenöl oder Rapsöl, letzteres schmeckt etwas neutraler. Beide Öle sind auch für Erwachsene zu empfehlen, besonders im Zusammenhang mit der Herzinfarktprophylaxe. Das Baby kann deshalb gut von denselben Ölen bekommen wie Sie selbst.

Geeignete Getränke fürs Baby

Zusätzliche Flüssigkeit liefern – zum Beispiel bei sehr heissem Wetter – neben Wasser ungezuckerte Tees. Bereiten Sie abwechslungsweise Kamille, Fenchel, Hagebutte und Malve zu. Fencheltee wirkt gegen Blähungen, sollte aber vorsichtig verwendet werden. Tierversuche haben gezeigt, dass das darin enthaltene ätherische Öl Estragol bei Ratten Krebs auslösen kann

(vergleiche Kasten). Säurehaltige Getränke wie Orangen- oder Apfelsaft können zu gereizter Haut im Windelbereich führen. Fruchtsäfte sollten Sie auf jeden Fall 1:1 mit Wasser verdünnen.

Wie umgehen mit Studienresultaten?

Jahrzehntelang haben Babys Fencheltee bekommen – und jetzt soll er plötzlich Krebs erregend sein? Studienresultate lassen aufhorchen und verunsichern, besonders wenn sie in den Medien ausgiebig thematisiert werden. Als Laie kann man kaum abschätzen, welche Bedeutung solchen Ergebnissen zukommt. Dazu ein paar Worte.

In der Regel liefern Studien **Hinweise**, aber noch keine endgültigen Beweise. Dies gilt vor allem, wenn die Daten aus Tierversuchen stammen. Im oben genannten Beispiel wurden Ratten während langer Zeit mit grossen Mengen konzentriertem Fencheltee gefüttert. Ratten sind aber keine Menschen; man darf daher nicht den Schluss ziehen, dass auch bei Menschen nach Fenchelteekonsum Krebs entsteht. Zudem nehmen Menschen kaum über einen so langen Zeitraum so grosse Mengen an Fencheltee zu sich wie die Ratten im Tierversuch.

Trotzdem ist das Studienresultat ernst zu nehmen, denn es deutet darauf hin, dass möglicherweise auch bei uns Menschen der ausschliessliche Konsum von Fencheltee über längere Zeit ungesund ist. Für Babys und kleine Kinder gilt dies ganz besonders. Sie sind aufgrund ihres geringen Körpergewichts und den teilweise noch nicht fertig ausgereiften Organen stärker gefährdet als 80 kg schwere Erwachsene. Deshalb ist Vorsicht angesagt – mindestens bis die nächste Studie Entwarnung gibt.

Über wichtige neue Studienresultate können Sie sich im Internet informieren (www.kinder-essen.ch).

Ernährungsfahrplan fürs Baby

Wenn Sie Ihr Kleines nach den folgenden Empfehlungen füttern, bekommt es alles, was es braucht. Die Angaben gelten für nicht allergiegefährdete Kinder. Falls Ihr Kind allergiegefährdet ist, sollten Sie sich vor der Umstellung auf Breimahlzeiten von einer Fachperson (Mütterberaterin, Kinderarzt) beraten lassen.

Bis sechs Monate Stillen oder Schoppen (Säuglingsanfangsmilch) nach Bedarf des Säuglings. Säuglinge brauchen erst nach dem sechsten Monat Zusatznahrung.

Ab sechs Monaten: eine Breimahlzeit Frühestens nach vier, besser nach sechs Monaten soll schrittweise die erste Breimahlzeit eingeführt werden. Eine Still-/Schoppenmahlzeit wird langsam ersetzt. Ab jetzt kann hungrigen Säuglingen eine besser sättigende Folgemilch gegeben werden.

Mittags: ein kleines Rüebli in wenig Wasser kochen und pürieren, einige Tropfen warmgepresstes Öl (z. B. Rapsöl, Maiskeimöl) beifügen. Anschliessend stillen oder schöppeln. Nach zwei bis drei Tagen eine kleine Kartoffel dazugeben. Die Menge des Gemüsebreis langsam steigern, bis der Brei eine Trinkmahlzeit ersetzt (150 bis 300 g).

Gemüsebrei kann in grösseren Mengen zubereitet und portionenweise eingefroren werden. Das Öl erst beim Erwärmen dazugeben (nicht kochen).

Wenn sich Ihr Kind an die Rüebli-/Kartoffelmahlzeit gewöhnt hat, können Sie schrittweise weitere Gemüsesorten einführen, z. B. Fenchel, Zucchetti, Kürbis. Verwenden Sie nach Möglichkeit Saisongemüse, und führen Sie nur eine neue Gemüsesorte aufs Mal ein, damit Sie Unverträglichkeiten sofort erkennen. Verwenden Sie pro Mahlzeit nicht mehr als drei Gemüsesorten. Rüebli und Kartoffeln bleiben als Basisgemüse dabei.

Im ersten Lebensjahr werden alle Breie ohne Salz, Gewürze, Bouillon, Zucker oder Honig zubereitet.

Es empfiehlt sich, dem Kind zusätzliche Flüssigkeit wie Leitungswasser oder ungesüssten Tee anzubieten, sobald der Brei eine ganze Still- oder Schoppenmahlzeit ersetzt.

Ab sieben Monaten: zwei Breimahlzeiten Der Gemüsebrei wird weitergeführt und ergänzt; zusätzlich wird eine zweite Still-/Schoppenmahlzeit langsam durch einen Früchtebrei ersetzt.

Mittags: Gemüsebrei wie gewohnt weiterführen. Kartoffeln können jetzt auch durch Säuglingsgetreidebrei (Hirse oder Reis) ersetzt werden. Zweimal pro Woche die Gemüsemahlzeit mit Fleisch ergänzen (1 Portion Fleisch = 30 g = 1 gehäufter Esslöffel): Kalbs-, Rind-, Poulet- oder Truthahnfleisch in wenig Wasser und Öl bei niedriger Temperatur in einer Pfanne weiss dämpfen oder zusammen mit dem Gemüse kochen. Anschliessend pürieren.

Zvieri: Beginn mit gekochtem, püriertem Apfel oder zerdrückter Banane. Nach einigen Tagen dürfen Sie beide Früchte mischen. Anschliessend stillen oder schöppeln. Die Menge des Früchtebreis langsam steigern, bis er eine Trinkmahlzeit ersetzt (150 bis 300 g). Andere geeignete Früchte, je nach Saison: Birne, Melone, Beeren, Aprikosen, Pfirsiche. Steinobst sollten Sie kochen und pürieren.

Ab acht bis neun Monaten: drei Breimahlzeiten Gemüse- und Früchtebrei werden weitergeführt; als drittes wird ein Getreidebrei eingeführt.

Abends: Reis, Hirse, Haferflocken oder feines Maisgriess in (Milch-)Wasser aufkochen. Verwenden Sie keine Vollmilch, sondern das gewohnte Milchpräparat; falls Sie Ihr Kind noch stillen, ist keine Milchzugabe notwendig. Der Brei kann geschmacklich angereichert werden, z. B. mit geriebenem Apfel oder Kompott. Variante: Säuglingsgetreidebrei (Fertigprodukt), z. B. Griess-, Hirse-, Dinkel-, Hafer- oder 3-Korn-Brei. Diese Fertigprodukte werden in der Regel mit Wasser – ohne Milchzugabe – zubereitet. Informationen zur Zube-

reitung finden Sie auf der Packung. Anschliessend (vor dem Zubettgehen) stillen oder schöppeln.

Ab zehn Monaten: Ei und Vollmilch Diese Lebensmittel sind eher schwer verdaulich und vorher ungeeignet.

Mittags: Es darf einmal pro Woche ein gekochtes Eigelb (acht Minuten kochen) zum Gemüsebrei gemischt werden. Beachten Sie: nur das gekochte Eigelb verwenden, kein Eiweiss. Bei einigen Kindern kann Eigelb Reaktionen (Erbrechen, Ausschlag) auslösen, deshalb nur mit einem Löffel beginnen und die Menge langsam steigern. Säuglingsmilch kann von jetzt an im Getreidebrei durch Vollmilch «Past» ersetzt werden.

Essen vom Familientisch Ab zehn bis zwölf Monaten möchten viele Kinder bereits am Familientisch mitessen. Ein langsamer Übergang auf ausgewählte, wenig gesalzene, gewürzte oder gesüsste Erwachsenenkost ist jetzt möglich. Ab zwölf Monaten können Sie den Speisezettel laufend erweitern: Fisch, Käse, Jogurt etc. können langsam eingeführt werden.

Vitamin-D-Tropfen nicht vergessen. Das Baby braucht sie bis zum zweiten Lebensjahr für den gesunden Aufbau seiner Knochen, ganz besonders im Winterhalbjahr. Kinder mit einem Vitamin-D-Mangel könnten an Rachitis erkranken. Vitamin D wird von der Haut zusammen mit Tageslicht auch selber hergestellt, weshalb grössere Kinder mit viel Bewegung an der frischen Luft keine Vitamin-D-Tropfen mehr brauchen.

Lassen Sie Ihrem Kind Zeit

Bedenken Sie, dass nicht jedes Kind gleich schnell essen lernt. Während sich eins mit sechs Monaten regelrecht auf den ersten Brei stürzt und keine Schwierigkeiten mit dem Löffel hat, möchten andere lieber sieben oder acht Monate lang nur die Brust bekommen. Lassen

Sie sich dadurch nicht beirren: Ihr Kind holt sich, was es braucht. Bieten Sie ihm aber immer wieder einen Brei an und nehmen Sie es zu den Familienmahlzeiten an den Tisch. Ob es schliesslich mit Banane, Apfel oder Karotte anfängt, spielt auch keine grosse Rolle. Es hat noch einige Jahre Zeit, sich an eine vielfältige Ernährung zu gewöhnen.

Manche Kinder mögen einfach keinen Brei – oft solche mit älteren Geschwistern. Bieten Sie ihnen Fingerfood an, zum Beispiel gekochte Karottenstäbchen, Kartoffelstückchen, Kürbis-, Apfel- oder Birnenstückchen, später Brot oder Teigwaren. Statt mit dem Löffel darf Ihr Baby mit den Händchen essen.

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit demjenigen Ihrer Bekannten. Nicht jedes Kind lernt gleich schnell lächeln, sitzen, kriechen oder gehen. Und nicht jedes Kind gewöhnt sich gleich rasch an Löffel und Brei. Stress ist da fehl am Platz – gehen Sie auf die Bedürfnisse Ihres Kindes ein und üben Sie sich in Geduld.

Mitessen am Familientisch

Ab dem 13. Monat isst das Baby allmählich dasselbe wie die Erwachsenen, jedoch nach wie vor kaum gewürzt, gesalzen und gezuckert. Nehmen Sie Rücksicht auf die Zahnentwicklung Ihres Kindes. Hat es nur wenig Zähne, sollte ihm das Essen noch eine Zeitlang zerdrückt oder sogar püriert werden. Lassen Sie bittere und saure Speisen weg. Führen Sie noch eine Zeit lang ein Lebensmittel nach dem andern ein. Allergiegefährdete Babys verzichten weiterhin auf Fisch und Nüsse (insbesondere Erdnüsse), und zwar bis zum dritten Geburtstag.

Bis zum Ende des zweiten Lebensjahres braucht ein Kind täglich 3 bis 5 dl Milch. Wenn Sie kein Säuglingsmilchpulver mehr verwenden, nehmen Sie möglichst biologische pasteurisierte Vollmilch oder teilentrahmten Milch-Drink, eventuell mit einem Zusatz wie Ovomaltine oder Jemalt.

So viel isst ein einjähriges Kind

Lebensmittelgruppe	Menge pro Tag
Brot, Getreide	80 g
Kartoffeln, Reis oder Nudeln	80 g
Gemüse	100 g
Obst	100 g
Milch und Milchprodukte	3 dl
Fleisch	3 – 4-mal pro Woche 40 g
Fisch	1 – 2-mal pro Woche 50 g
Eier	1 Stück pro Woche
Butter, Öl	10 g
Getränke	6 dl

Quelle: FKE, Dortmund

Wenn ein Kind sich nicht mehr hauptsächlich von flüssigen Breien ernährt, braucht es Getränke. Von den oben angegebenen 6 dl kann ein Teil im Essen enthalten sein.

Tagesmenüplan für ein einjähriges Kind Die folgenden Angaben sind ein Beispiel für einen Tagesmenüplan:

Frühstück: 1,5 dl warme Milch mit Ovomaltine, 1/2 Scheibe Vollkornbrot mit etwas Butter und einer kleinen Scheibe Käse oder Müsli aus 2 EL Getreideflocken mit 150 g Naturebifidus oder -joghurt und einer halben Banane

Znüni: 2 Vollkornzwieback, dazu 1,5 dl Milch

Mittagessen: Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch aus 2 kleinen Kartoffeln (80 g), 100 g Gemüse, 40 g Kalbfleisch und 1 TL Öl

Zvieri: 1 Aprikose oder 1 kleiner Apfel, dazu ein halbes Weggli mit Butter

Abendessen: eine kleine Portion Hörnli mit wenig mildem geriebenem Käse und etwas Rahm, dazu im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnten Apfelsaft

Junior-Fertiggerichte? Eigentlich braucht ein Kind nach seinem ersten Geburtstag keine speziellen Lebensmittel und Milchpulver mehr. Solche sind allerdings dann zu empfehlen, wenn die Eltern keine Zeit für die Zubereitung der Kinderernährung haben. Auch wenn das Kind sehr schlecht wächst und zunimmt, sollten Sie ihm weiterhin spezielle Schoppenmilchpulver oder ans Alter angepasste Kleinkindermilch geben, zum Beispiel Junior-Milchprodukte für Kinder ab dem 12. Lebensmonat. Junior-Produkte sind sehr genau an die Bedürfnisse des wachsenden Kleinkindes angepasst und garantiert viel gesünder als Snacks und Fertigprodukte. Sie sind jedoch auch sehr teuer und bei ausgewogener Ernährung überflüssig. Ohnehin ist das Essen frisch zubereiteter Nahrungsmittel am Familientisch viel schöner!

Allergien vorbeugen

Allergien sind auf dem Vormarsch – umso wichtiger, von Anfang an Vorkehrungen zu treffen, damit es möglichst nicht so weit kommt. Wenn direkte Verwandte des Babys – Eltern, Geschwister – von Ekzemen, Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma betroffen sind, sollten Sie Ihr Kleines im ersten Lebensjahr allergenarm ernähren.

Allergenarm: Das bedeutet, dass Sie Lebensmittel, welche erfahrungsgemäss bei vielen Kindern eine Allergie auslösen, konsequent meiden. Eine solche so genannt hypoallergene Ernährung während des ersten Jahres kann gemäss Studien das Auftreten von Allergien bis zum Alter von fünf Jahren verringern.

Wie sich Allergien äussern, finden Sie im Kapitel «Allergien und Unverträglichkeiten» auf Seite 194 beschrieben.

Andreas Mutter leidet seit Kindheit unter Heuschnupfen, ihr Vater hat Asthma und litt als Kind unter Neurodermitis. Da Andreas Mutter nicht lange stillte, möchte sie in Erfahrung bringen, wie sie vorgehen soll, um ihr Kind möglichst lange vor einer Allergie zu schützen. Sie weiss, dass Andreas Risiko, selber eine Allergie zu entwickeln, rein genetisch sehr hoch ist. Allerdings wird sie zunehmend unsicher, denn die Mütterberatungsschwester gibt andere Empfehlungen ab als die Babymilchhersteller. Bis wann ist nun eine HA-Milch nötig? Und ab wann darf Weizen gefüttert werden?

Was bedeutet Allergieprophylaxe?

Nach dem ersten Lebensjahr ist der Darm des Babys soweit ausgereift, dass es potenziell allergieauslösende Lebensmittel meistens verträgt, ohne gleich eine Allergie zu entwickeln. Damit kann zwar die genetische Veranlagung zur Entwicklung einer Allergie nicht aus der Welt geschaffen werden. Wer diese hat, wird möglicherweise irgendwann im Leben an Ekzemen, Heuschnupfen oder Asthma erkranken – mit oder ohne allergenarme Ernährung im ersten Lebensjahr. Trotzdem lohnt sich eine hypoallergene Ernährung, denn Studien deuten darauf hin, dass es besser ist, wenn ein Kind möglichst spät die ersten allergischen Symptome zeigt. So verläuft seine «Allergiekarriere» langsamer und schwächer. Zudem werden Familien mit einem allergisch reagierenden Baby stark beansprucht: Das Kleine versteht seine Krankheit nicht, kann bei Ekzemen nicht erfolgreich am Kratzen gehindert werden und hält die Betreuer mit schlaflosen Nächten auf Trab.

Andreas Mutter hat richtig festgestellt, dass sich die Empfehlungen für die Allergieprophylaxe nicht immer decken. Das verunsichert! Deshalb gingen die Experten über die Bücher: Die folgenden Empfehlungen wurden durch die Gruppe der pädiatrischen Immunologen und Allergologen der Schweiz in Zusammenarbeit mit der Ernährungskommission der Schweizerischen Gesellschaft für Pädiatrie und der Spezialistenkommission der Schweizerischen Gesellschaft

für Allergologie und klinische Immunologie erarbeitet und basieren auf dem aktuellen Wissens- und Forschungsstand.

Eine hypoallergene Ernährung ist arm an denjenigen Eiweissen, die häufig eine Allergie auslösen. Sie wird im ersten Lebensjahr jenen Kindern empfohlen, die ein stark erhöhtes Risiko zur Entwicklung einer Allergie haben (etwa sieben von zehn solcher Kinder entwickeln eine Allergie). Dies ist der Fall, wenn zwei Mitglieder der Familie (die beiden Eltern oder ein Elternteil und ein Geschwister des Neugeborenen oder Säuglings) unter allergischen Beschwerden (Heuschnupfen, Ekzeme, Neurodermitis oder Asthma) leiden.

Andreas Eltern sind beide von einer Allergie betroffen. Deshalb ist es sinnvoll, wenn sie bei ihrer Tochter die empfohlenen Massnahmen ergreifen, damit die Entstehung einer Allergie möglichst lange herausgezögert werden kann.

Geeignete Massnahmen treffen

Die meisten Studien zeigen einen präventiven Effekt des Stillens auf die Entwicklung von Allergien. Wenn Sie stillen, tun Sie dies möglichst sechs Monate lang. Geben Sie Ihrem Baby nichts anderes zu essen oder zu trinken – das ist wichtig, weil schon kleinste Mengen die Sensibilisierung bewirken können (siehe Seite 194). Als stillende Mutter dürfen Sie normal essen. Es wurden zwar geringste Mengen verschiedener Fremdproteine (Kuhmilch, Hühnerei, Getreide) in der Muttermilch nachgewiesen. Andererseits konnte bisher nicht bewiesen werden, dass eine spezielle Diät der Mutter Vorteile für das Kind bringt. Nur bei sehr schweren Allergieerkrankungen von Familienmitgliedern kann es sinnvoll sein, während der Stillzeit – nach Absprache mit einem spezialisierten Kinderarzt – gewisse Lebensmittel nicht zu essen.

Kuhmilchallergie ist die am häufigsten vorkommende Allergie bei Babys und Kleinkindern. Wenn also in den ersten Lebenswochen die Muttermilch für wenige Tage ergänzt werden muss, nehmen Sie voll

hydrolysierte Präparate (HHA). Nur so ist sichergestellt, dass das Baby nicht bereits jetzt auf Kuhmilcheiweisse allergisch reagieren kann.

Falls Sie nicht stillen können oder wollen, wählen Sie ein Milchpräparat für Neugeborene und Säuglinge aus, das auf der Basis von partiell hydrolysierten (HA) oder voll hydrolysierten (HHA) Kuhmilchpräparaten hergestellt wurde. Letztere sind nur mit einem ärztlichen Rezept erhältlich und können ganz schön ins Geld gehen. Stellen Sie deshalb in Absprache mit Ihrem Kinderarzt ein Gesuch bei Ihrer Krankenkasse, damit sie die Kosten übernimmt.

Meiden Sie nicht-hypoallergene Milchpräparate bis zum Ende des sechsten Monats. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass so das Allergierisiko, ähnlich wie beim Stillen, kleiner ist. Ob HHA-Milchpräparate oder solche, die auf der Basis von Aminosäuren entwickelt wurden, noch wirksamer für die Allergieprävention sind, ist bis zum jetzigen Zeitpunkt nicht klar; diese Präparate sind aber deutlich teurer als HA-Milchpräparate.

Nicht geeignet als Ersatz der Muttermilch sind Mandelmilch sowie Schaf- oder Ziegenmilch. Sie sind von der Zusammensetzung her nicht gleich wie die Muttermilch und tun dem Baby deshalb nicht gut. Auch von Sojamilch ist abzuraten.

Nach dem sechsten Lebensmonat kann eine normale Folgemilch gegeben werden. Für die Beifütterung gelten die folgenden Empfehlungen:

— Die Einführung weiterer Nahrungsmittel («Beikost») soll keinesfalls vor dem Ende des vierten Lebensmonats, sondern erst nach dem sechsten Monat erfolgen. Diese späte Einführung der Beikost beugt vor allem der Entwicklung von Nahrungsmittelallergien vor.

— Die verschiedenen Lebensmittel sollen eines nach dem anderen, während eines Zeitraumes von jeweils drei bis vier Tagen, eingeführt werden. So erkennen Sie allergische Reaktionen sofort.

— Ideal sind Breie (selbst gekocht oder gekauft), die möglichst wenig verschiedene Zutaten enthalten, am besten nur drei oder vier (Karotten, Kartoffeln, Wasser, Rapsöl).

— Entgegen früherer Richtlinien brauchen Getreide, Beeren oder Zitrusfrüchte nicht gemieden zu werden, da sie nur ganz selten allergische Reaktionen auslösen.

— Lebensmittel, die aus Kuhmilch zubereitet werden, können ab dem Alter von zehn bis zwölf Monaten gegeben werden.

— Exotische Früchte (Kiwi, Mango, Ananas etc.) sollen bis zum Alter von zwölf Monaten gemieden werden. Ausnahme: Bananen.

— Ebenfalls bis zum ersten Geburtstag sollen Hühnerei (Eiklar und Eigelb), Sellerie und Fisch weggelassen werden.

— Erdnüsse, Nüsse und Mandeln schliesslich sollten nicht vor dem dritten Lebensjahr gegeben werden.

— Meiden Sie die erwähnten Nahrungsmittel strikte und lassen Sie auch Lebensmittel weg, die nur geringe Mengen der jeweiligen Proteine enthalten (z. B. mit Eigelb bestrichener Zopf).

Falls Ihr Baby auf ein Nahrungsmittel mit Ausschlägen oder anderen Symptomen reagiert, setzen Sie es ab und suchen Sie Rat bei einem auf Allergien spezialisierten Kinderarzt. Lassen Sie verdächtige Lebensmittel nicht einfach weg, es droht sonst ein Nährstoffmangel.

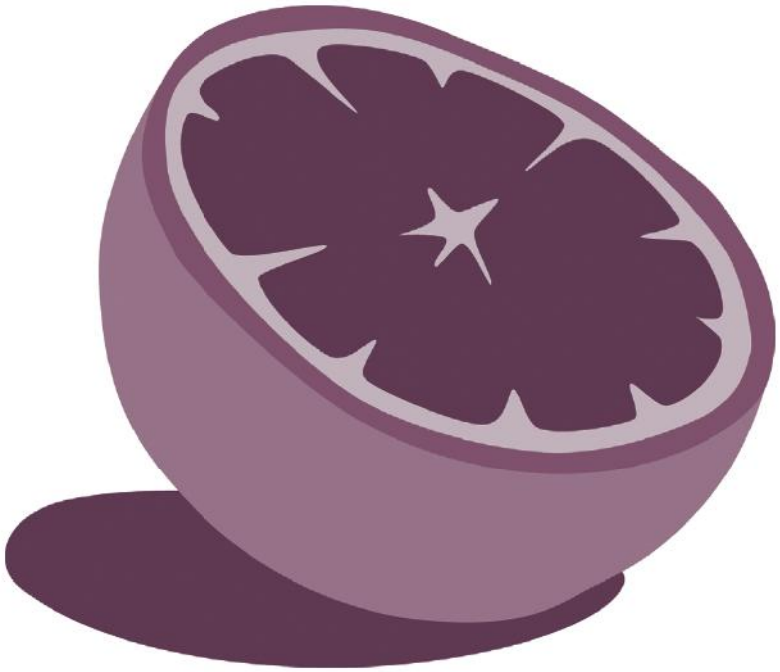
Da die Allergieprophylaxe eine gesunde, ausgewogene Ernährung darstellt, kann auch ein Kind mit keinem oder nur einem allergiebetroffenen Mitglied in der Familie so ernährt werden.

Nicht nur die Ernährung zählt Zusätzlich zu den Ernährungsmassnahmen können Sie auch die Umgebung des Babys so gestalten, dass es möglichst lange keine Allergie entwickelt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kinderärztin, wie Sie vorbeugen können. Auf der Website des Schweizerischen Zentrums für Allergie, Haut und Asthma finden Sie ebenfalls Informationen (www.ahaswiss.ch → Infos zu Allergien → Allergieprävention).

Ernährung fürs Kleinkind

Ihr Baby entwickelt sich zum Kleinkind – seine Neugier wird stetig grösser und es möchte das Essen jetzt mit allen Sinnen entdecken. Meilensteine im jungen Leben wie Geburtstagsfeiern, kranke Tage, der erste Znüni im Kindergarten bleiben mit der Erinnerung an gewisse Speisen verbunden.

3



Entwicklungsschritte

Dass sich kleine Kinder gesund und ausgewogen ernähren sollten, versteht sich von selbst. Das Sprichwort «Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!» trifft jetzt mehr zu denn je. Stellen Sie in diesen Jahren die Weichen, damit aus Ihren Kindern gute Esser werden.

In den ersten Lebensjahren beginnt das Kind, seinen Körper kennen zu lernen: Es läuft, zieht sich selber an, koordiniert seine Bewegungen, entdeckt die Sprache, kommuniziert und versteht Zusammenhänge und Konsequenzen. Es ist fähig, sich in andere einzufühlen, und denkt nicht immer nur an sich selbst. Vor der Schule begreift das Kind bereits den Unterschied zwischen Mann und Frau. Es verstärkt seine sozialen Fähigkeiten im Spiel mit Gleichaltrigen und überlegt sich immer mehr, ob das, was es macht, richtig oder falsch ist. Es kann auch schon ein schlechtes Gewissen bekommen.

Da es sein Selbstbewusstsein entwickelt und stolz auf seine eigenen Fähigkeiten wird, gibt es erste grosse Reibereien mit den Erziehern: Das Trotzalter ist eingeläutet.

Allmählich wendet sich das Kind den Kulturtechniken zu und versucht zu zählen, zu lesen, zu schreiben. Es lernt, mit dem Kassettengerät und dem Computer umzugehen. Immer stärker wird es durch Werbung und Gleichaltrige beeinflusst, McDonald's und Kinderlebensmittel wie Milchschnitten oder TamTam sind nicht mehr unbekannt. Am Esstisch kommt es zu ersten Diskussionen unter dem Motto: «Das mag ich nicht!».

Kleinkinder bewegen sich stärker als Erwachsene, ihr Gehirn ist ebenso aktiv – und dann müssen da noch alle Vorgänge richtig ablaufen, die zu einem gesunden Wachstum und zu gesunden Organen führen. Solche Leistungen muss kein Erwachsener mehr bringen! Kinder brauchen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht folgerichtig viel mehr Nährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe, aber auch mehr Energie als ein erwachsener Mensch. Die Kleinen haben also

ganz grosse Ansprüche in Sachen Ernährung – sie brauchen Nahrung mit einer hohen Nährstoffdichte.

Die fünf aktuellsten Tipps

Mit der Umsetzung dieser Tipps erreichen Sie in Sachen gesunder und entspannter Kinderernährung schon viel. Das gilt auch, wenn das Thema Kleinkinder-Ernährung neu für Sie ist oder wenn Sie unsicher sind, ob in Ihrer Familie alles richtig läuft. Wenn Sie im Kapitel weiterlesen, finden Sie zusätzliche Tipps zum Ausprobieren. Nehmen Sie sich aber nicht zu viel auf einmal vor.

1. Überdenken Sie Ihr eigenes Essverhalten und dasjenige der anderen Erwachsenen am Esstisch. Ihr Kind kopiert Sie bei allen Äusserungen, schlechten Tischsitten und beim Verschmähen bestimmter Lebensmittel gnadenlos (siehe Seite 65, 72).
2. Halten Sie sich beim Einkauf, Kochen und bei der Menüplanung vor Augen, dass Ihr Kleines mit allen fünf Sinnen essen will. Lassen Sie Ihr Kind mithelfen (siehe Seite 67).
3. Stoppen Sie ab sofort Machtkämpfe am Esstisch und beim Einkauf. Sie sind mühsam und lösen keine Probleme (siehe Seite 78).
4. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind genügend trinkt. Zum Beispiel Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, ungezuckerte Tees (siehe Seite 92).
5. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mindestens fünfmal pro Tag eine faustgrosse Portion Früchte, Gemüse, Salat oder entsprechend Dörrobst oder frischen Fruchtsaft konsumiert (siehe Seite 97).

Kinder im Vorschulalter

Noch vor dem Schuleintritt passen die Kinder ihre Ernährung vollständig an diejenige der Erwachsenen an. Damit nicht genug: Kinder bekommen zwischen dem ersten und dem sechsten Geburtstag auch alle Zähne und lernen, selbständig zu essen. Typisch für dieses Alter sind grosse Schwankungen in Vorlieben und Abneigungen.

Eine grosse Rolle spielt das (kulturelle) Umfeld. So werden Kindern aus anderen Kulturen selbstverständlich Insekten oder Schlangen aufgetischt, was Schweizer Eltern nie in den Sinn käme. Umgekehrt ist für viele Nichtschweizer Fondue oder Raclette mit dem intensiven Käsegeruch gewöhnungsbedürftig. Trotzdem sind gewisse Muster bei Kindern auf der ganzen Welt gleich: Alle spielen zum Beispiel gern mit dem Essen, und auch die erwähnten Schwankungen in ihren Vorlieben und Abneigungen sind überall zu beobachten.

Livia ist dreieinhalb Jahre alt. Sie isst mit wenigen Ausnahmen gerne, aber längst nicht jeden Tag gleich viel, was ihren Eltern ab und zu Sorgen bereitet. Sie fragen sich, ob Livia bekommt, was sie braucht. Hinweise ihrer Mutter, ein Gericht sei «gesund», beeindrucken die Kleine nicht, und wenn sie etwas aufessen sollte, streikt sie. Trotzanfälle sind häufig, auch am Familientisch. Erst seit einem halben Jahr isst sie Salat, vorher leckte sie nur die Sauce ab. Sie hilft ihrer Mutter gerne beim Kochen und Backen, der Einkauf mit ihr gleicht dagegen einem wahren Spiessrutenlauf – zu verlockend sind die in Kinderaugenhöhe platzierten Süssigkeiten.

Vorlieben und Abneigungen

Livia verhält sich typisch für ihr Alter. Zwischen zwei und fünf Jahren leiden fast alle Kinder an der so genannten «Neuphobie» – sie lehnen neue Lebensmittel ab. Abneigungen gegen gewisse Speisen und Vor-

lieben für andere sind jetzt absolut normal. Süsses mögen alle Kinder. Denn kein einziges süss schmeckendes natürliches Lebensmittel ist giftig! Unsere Vorfahren gingen also mit süssen Nahrungsmitteln auf Nummer Sicher. Und Zucker liefert rasch die notwendige Energie. Bitteres dagegen mögen Kinder auf der ganzen Welt erst einmal gar nicht. Das ist vom Körper ebenfalls sehr sinnvoll eingerichtet, denn viele bittere Lebensmittel enthalten giftige Substanzen.

Doch der menschliche Körper birgt noch andere Eigenschaften, die über Vorlieben und Abneigungen beim Essen entscheiden. Kinder mögen zum Beispiel Speisen, die sie gut kennen, besonders gerne. Das mag damit zusammenhängen, dass unsere Vorfahren Risiken vermieden, indem sie assen, was ihnen früher schon gut getan hatte. Von Dingen, die ihnen einmal Bauchschmerzen bereitet hatten, liessen sie in Zukunft die Finger. Logisch, dass die Kleinen die bekannten Spaghetti bolognese bevorzugen, anstatt einen unbekannten Getreideburger zu essen.

Auf der andern Seite haben Kinder ein biologisches Programm, das dafür sorgt, dass sie nicht immer die gleichen Speisen essen. Dieses Programm baut kurzfristig eine Abneigung gegen den zu oft erlebten Geschmack auf und sorgt so für Abwechslung auf dem Speisezettel. Wir alle kennen diesen Effekt: Wenn wir ein Lieblingsgericht allzu oft gegessen haben, schmeckt es irgendwann nicht mehr. Nicht wenige Kinder möchten sich während einigen Tagen oder Wochen am liebsten ausschliesslich von einer Speise ernähren. Solche Vorlieben können die Eltern vor eine harte Probe stellen. Doch bleiben Sie gelassen:

— Geben Sie dem Kind zuerst von dem Gericht, das es weniger gerne mag.

— Zwingen Sie ein kleines Kind nicht dazu, Dinge zu essen, die es ablehnt. Drohen Sie ihm nicht mit Strafen, winken Sie nicht mit Belohnungen.

— Bieten Sie dem Kind die verschmähten Lebensmittel immer wieder an – in kurzen Abständen, kleinen Portionen und in spielerischer Form.

— Lassen Sie dem Kind Zeit zum Kennenlernen anderer Lebensmittel. Es muss 10- bis 15-mal probieren, bevor es sich an einen neuen Geschmack gewöhnt hat. Es darf auch ausspucken, was es nicht mag. Hauptsache, es nimmt das neue Lebensmittel überhaupt in den Mund.

— Manchmal lassen sich Kleinkinder spielerisch zum Probieren bewegen. Studien haben mehrfach aufgezeigt, dass für Kinder Lebensmittel am spannendsten sind, die sie nicht erhalten dürfen. Geben Sie Ihrem Kind deshalb bewusst von einer neuen Gemüsesorte nichts, mit dem Kommentar, das sei nur für Mami und Papi, weil viel zu teuer. Oder es habe zu wenig davon, als dass die Kinder probieren dürften. Oder verlassen Sie den Tisch mit dem Hinweis, Ihr Kind dürfe aber ja kein Gemüse aus Ihrem Teller «stibitzen».

— Bleiben Sie ruhig. Der Drang, einseitig zu essen, hält nicht ewig an. Da der kindliche Körper nach einer ausgewogenen Ernährung verlangt, ändert das Kind sein Essverhalten spontan wieder. Je weniger Aufhebens Sie darum machen, desto eher findet Ihr Kind zu einem ausgewogenen, vielseitigen Essverhalten zurück.

Ein gesundes Kind isst so viel, wie es braucht! Es schadet sich nicht selber, indem es zu wenig isst. Seien Sie deshalb unbesorgt – kein Kind verhungert freiwillig.

Viele Eltern geben bei mäkelnden Kindern zu schnell auf. Denken Sie daran, dass die Nahrungsmittelvorlieben und -abneigungen von den Kindern erlernt werden müssen. Das braucht Zeit und Geduld.

Mal viel futtern, dann wenig Kinder essen nicht immer gleich viel. Manchmal staunen Eltern, wie viel ein so kleines Lebewesen schon futtern kann. An andern Tagen dagegen bleiben fast alle Teller halbvoll stehen. Doch «schlechte Esser» sind erst dann ein Anlass zur Sorge, wenn das Gewicht unter die Gewichtskurve abfällt (zu

überprüfen bei Ihrer Kinderärztin oder der Mütterberaterin), wenn das Kind abnimmt und es ihm nicht gut zu gehen scheint.

Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Aufessen, es merkt fast immer, wann es satt ist. Muss es häufig «über den Appetit» essen, ist es mit der Zeit nicht mehr in der Lage, das Sättigungsgefühl wahrzunehmen.

Ist Ihr Kind häufig draussen? Macht es gerade einen Wachstumsschub durch? Dann isst es meistens grössere Mengen und hat mehr Appetit. Umgekehrt mag es weniger, wenn es zahnt (Backenzähne), Halsschmerzen oder eine verstopfte Nase hat oder wenn ein Infekt im Anzug ist, zum Beispiel zwei bis drei Tage vor Windpocken oder Drei-Tage-Fieber.

Solange Livia gut zunimmt und wächst und es ihr dabei gesundheitlich gut geht, müssen sich ihre Eltern über die Schwankungen in ihrem Essverhalten keine Sorgen machen. Livias Körper achtet offenbar darauf, dass er genügend von allen benötigten Inhaltsstoffen bekommt, auch wenn das von Tag zu Tag und von Woche zu Woche variiert.

Vorbilder am Tisch

Sofern Sie selbst vielseitig und ausgewogen essen, brauchen Sie sich um die Vorlieben und Abneigungen Ihrer Kinder keine grossen Sorgen zu machen. Lernen durch Beobachten spielt bei Kindern eine wichtige Rolle: Sie imitieren beim Essen und Trinken ihre Bezugspersonen. Je lieber sie diese haben und je öfter sie mit diesen gemeinsam am Esstisch sitzen, um so eher kopieren sie deren Essverhalten.

Je älter ein Kind wird, um so mehr Kontakte knüpft es nach aussen – mit Gleichaltrigen und anderen Erwachsenen. Jetzt sammelt es auch erste Eindrücke von der Ernährungsweise anderer Menschen.

Es kommt gar nicht selten vor, dass «auswärts einfach alles besser schmeckt als daheim», wie es die Kinder gerne betonen. Nehmen Sie diesen Ausspruch nicht persönlich, es geht den meisten Müttern zeitweise so. Kinder können übrigens sehr wohl zwischen den Tischregeln daheim und jenen auswärts, zum Beispiel bei den Grosseltern, unterscheiden. Machen Sie sich deshalb keine Sorgen, wenn Ihr Kind bei anderen mehr Süssigkeiten erhält oder kein Gemüse essen muss. Es erkennt schnell, dass bei Ihnen andere Regeln gelten.

Überdenken Sie Ihre eigenen Präferenzen. Studien zeigen, dass Kinder die Abneigungen ihrer Eltern stärker und schneller übernehmen als ihre Vorlieben. Wenn Sie also keinen Salat mögen, kopiert Ihr Kind dieses Verhalten rascher als wenn Sie immer mit gutem Vorbild vorangehen und viele Früchte essen.

Nahrung für Körper und Seele

Essen und Trinken tun Körper und Seele gut. Wer hungrig ist, hat keine Ideen zum Spielen und keine Lust zum Herumtoben. Und was gibt es Schöneres, als in einem guten Umfeld sein Lieblingsessen zu verspeisen? Das lernt bereits der gestillte Säugling, dem zusammen mit der Nahrung eine ganze Portion Nähe und Zuwendung gegeben wird. Spinat soll gesund sein? Nein danke, denken Kleinkinder! Gesundheitsargumente nützen bei ihnen wenig. Essen und Trinken hat viel mit Gefühlen zu tun, und Kleinkinder sind durch rationale Argumente schlecht zu beeinflussen.

Die Tatsache, dass Essen der Seele gut tut, sollte beim Kleinkind nicht missbraucht werden. Schreit es, weil es sich weh getan hat? Oder ist ihm langweilig? Möchten Sie in Ruhe einkaufen? In solchen Situationen ist die Versuchung gross, das Kind mit etwas Essbarem, am liebsten sogar mit Süssigkeiten, ruhig zu stellen. Doch ein Kind sollte gute Gefühle nicht in erster Linie übers Essen erfahren. In solchen Situationen brauchen Kinder Zuwendung und fordern die Aufmerksamkeit der Eltern und Erzieher. Nehmen Sie Ihr Kind auf den

Arm, singen Sie ihm ein Lied vor, ziehen Sie es in die alltäglichen Arbeiten mit ein oder erzählen Sie ihm eine Geschichte. Tägliche Süssigkeiten als Anreiz für ungeliebte Aufgaben oder als Belohnung fürs Bravsein sind kein gutes Erziehungsmittel.

Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit dem Essen. Wann essen Sie? Wann muss bei Ihnen Essen für etwas anderes herhalten als nur zum Stillen Ihres Hungers? Kinder, die genügend Kohlenhydrate aus Früchten und Vollkornprodukten erhalten, sind besserer Laune und ausgeglichener. Hungrige Kinder dagegen können sehr gereizt sein. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen.

Alle Sinne essen mit

Schmecken, fühlen, riechen, sehen, tasten – beim Essen spielen alle Sinne eine wichtige Rolle. Denn Farbe, Form, Geruch und Geschmack von Lebensmitteln verraten uns, was wir über sie wissen müssen. Es gehört zur Entwicklung eines Kindes, dass es das Essen mit allen Sinnen erleben möchte. Wie sieht das Lebensmittel aus (Sehsinn)? Wie tönt es, wenn man es zerdrückt oder zerbeisst (Gehörsinn)? Wie riecht es (Geruchssinn)? Wie fühlt sich seine Konsistenz mit den Händen an (Tastsinn)? Und wie schmeckt es im Mund und auf der Zunge (Geschmackssinn)? Was, ausser essen, kann man sonst noch damit machen?

Mit den Antworten auf solche Fragen lernen die Kinder ein Lebensmittel zu begreifen. Ihre Sinne reagieren noch viel empfindlicher auf verschiedene Eindrücke, sie hören, sehen, schmecken, riechen und spüren besser als ihre Erzieher und Eltern.

Je mehr Sinne ein Lebensmittel anspricht, um so mehr Punkte verteilen ihm die kleinen Forscherinnen und Forscher. Spaghetti zum Beispiel sehen lustig aus, sind glitschig anzufassen, lassen sich wickeln, rollen, von unten nach oben essen und sind weich. Mit Tomatensauce sehen sie zudem schön farbig aus.

Keine Angst, um Ihren Kindern gerecht zu werden, müssen Sie sie jetzt nicht ständig Tomatenspaghetti mit den Fingern essen lassen. Doch Sie können beim Zubereiten der Speisen an die Vorlieben der Kinder denken und so kochen, dass alle Sinne angesprochen werden. Auch durch gemeinsames Kochen können die Kinder ihre Neugier befriedigen und vor dem Essen mit den Nahrungsmitteln in aller Ruhe spielen. Eine Salatsauce rühren? Teig kneten? Karotten schneiden? All dies fördert die sinnliche Entdeckungslust der Kleinen optimal – und schult zudem die psychomotorische Entwicklung. Besonders spannend für kleine Kinder sind die folgenden Spiele.

Spiele mit dem Essen

— **Wohlriechend und abstossend: Das weckt die Nase**

- Machen Sie für Ihre Kinder eine Duftbar. Sammeln Sie dazu leere Filmdosen und füllen Sie diese mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Pfefferminze, Kümmel, Dill etc. Bedecken Sie jeden Inhalt jeweils mit wenig Watte. Legen Sie auf ein anderes Regal Kartonteller mit denselben Kräutern und Gewürzen, diesmal offen. Jetzt sollen die Kinder am Inhalt der Filmdosen riechen und herauszufinden versuchen, welche Filmdose zu welchem Kartonteller gehört.
- Füllen Sie verschiedene Getränke wie Wasser, Hagebuttentee, Coca-Cola, Bananentrinkjoghurt, Ovomaltine etc. in Becher. Die Kinder sollen nun mit verbundenen Augen daran riechen und herausfinden, was vor ihnen steht.
- Kinder haben feine Antennen, wenn es darum geht, ungeniessbare Dinge zu identifizieren. Stellen Sie Duftproben her von Essig, Zahnpaste, Shampoo, Fruchtjoghurt, Coca-Cola, Seife, einer Orange etc. Sie können dazu wiederum leere Filmdosen verwenden, in die Sie ein wenig der entsprechenden Substanz einfüllen. Jetzt soll das Kind mit verbundenen Augen daran riechen und jeweils «grün» oder «rot» rufen, je nachdem, ob es etwas Essbares oder etwas Ungeniessbares vor sich hat.

Wussten Sie, dass wir ungefähr 4000 Düfte unterscheiden können, Parfumhersteller sogar bis 10 000? Und dass Menschen, deren Geruchssinn verloren ging, häufiger depressiv werden als solche, die riechen können?

— Rot, grün, gelb: Essen mit den Augen

- Degustieren Sie zusammen mit Ihren Kindern rote, grüne und gelbe Peperoni. Schmecken alle gleich, oder hat die Farbe einen Einfluss auf den Geschmack?
- Basteln Sie mit Ihren Kindern Kartonbrillen mit «Gläsern» aus farbigen Plastikmäppchen. Reden Sie über die Farbe verschiedener Lebensmittel. Brot zum Beispiel ist beige-braun. Wie sieht Brot aus, wenn man es durch die rote Brille betrachtet? Möchten die Kinder rotes Brot essen?
- Machen Sie farbige Einkaufstage. Kaufen Sie zum Beispiel möglichst viele rote Lebensmittel ein, an einem andern Tag suchen Sie gelbe oder grüne Lebensmittel. Von welcher Farbe gibt es am meisten? Nehmen Sie nur frische Produkte wie Brot, Käse, Früchte, Gemüse, Salate.

Wussten Sie, dass vielfarbige Speisen die Versorgung mit sekundären Pflanzeninhaltsstoffen sicherstellen? Denn die natürlichen roten, blauen, grünen, gelben und violetten Farbstoffe im Essen können vor Krebs schützen, das Immunsystem stärken und fit machen.

— Knusper, knusper, knäuschen: Essen zum Tönen bringen

- Essen Sie mit Ihren Kindern verschiedene Lebensmittel wie Knäckebrot, Corn Flakes, Chips, frische Äpfel, Orangen, schlürfen Sie Spaghetti. Was tönt wie laut? Können die Kinder erraten, was ein anderes isst, wenn sie nicht zusehen, sondern nur hören dürfen?
- Auch beim Essen selber kann man Geräusche machen. Wie tönt Schmatzen, Schlürfen, Kauen, Blubbern mit einem Strohhalm? Welche Geräusche stören, welche tönen gut?

— Wütende Kinder werden ruhiger, wenn sie Sachen essen dürfen, die Lärm machen. Knackendes Essen hilft, Dampf abzulassen. Lassen Sie hungrige Kinder in solchen Momenten Reiswaffeln, Knäckebrot, Löffelbisquits etc. mit den Händen zerkleinern und knabbern.

Lebensmittelhersteller wissen, dass der beim Essen produzierte Lärm den Appetit anregt. Mit speziellen Geräten messen sie deshalb diese Geräusche, um noch knusprigere Frühstücksflocken oder Chips herstellen zu können.

— Kalt oder warm: Bitte anfassen!

— Füllen Sie eiskalten, kühlen, lauwarmen, warmen und heissen Tee in kleine Schälchen. Jetzt sollen die Kinder von aussen spüren, welcher Tee am kältesten und welcher am wärmsten ist und die verschiedenen Schälchen nach aufsteigender Temperatur ordnen.

— Legen Sie verschiedene Früchte, Nüsse und Gemüse unter ein blickdichtes Tuch. Jetzt sollen die Kinder diese durchs Tuch hindurch anfassen und zu erraten versuchen, was sich darunter versteckt.

— Kinder essen gerne mit den Händen. Machen Sie deshalb einmal pro Woche einen Hände-Esstag. Alle essen ohne Besteck – dafür geben sie sich an den andern Tagen mit Messer und Gabel wieder Mühe.

Wussten Sie, dass unsere Vorfahren bis vor etwa 300 Jahren mit den Händen assen? In gewissen Kulturen ist dies heute noch üblich. Dabei wird meistens nur eine Hand benutzt und in Schalen auf dem Tisch regelmässig gewaschen.

— Süss oder sauer: die Zungen-Landkarte

— Auf der Zunge befinden sich die verschiedenen Bereiche für süss, sauer, bitter, salzig und scharf. Bereiten Sie ein Glas Zuckerwasser, eines mit Wasser und Zitronensaft, eines mit

Grapefruitsaft und eines mit salzhaltigem Wasser zu. Legen Sie Wattestäbchen bereit. Die Kinder dürfen diese in die verschiedenen Flüssigkeiten tauchen und damit ihre Zunge betupfen. Finden sie heraus, wo sich auf der Zunge welcher Bereich befindet?

— Künstlich hergestellte Aromen (z. B. Himbeeraroma) enthalten etwa 15 verschiedene Geschmacksstoffe, natürliche etwa 300. Finden Ihre Kinder den Unterschied heraus? Kaufen Sie Himbeerjoghurt, Himbeerschleckzeug etc., vergleichen Sie das Aroma mit demjenigen frischer Himbeeren. Was schmeckt wie?
— Machen Sie den Süsstest. Füllen Sie vier Gläser mit je 1,5 dl Wasser. Lösen Sie darin Würfelzucker auf: im ersten keinen, im zweiten zwei Stück, im dritten vier, im vierten sechs Stück. Ihre Kinder sollen herausfinden, in welchem Glas am meisten und in welchem am zweitmeisten Zucker enthalten ist. Welches Wasser schmeckt am besten?

Wussten Sie, dass die Zunge unser schnellster und beweglichster Körperteil überhaupt ist? Das muss so sein, weil wir sonst nicht reden könnten.

Kauen und Schlucken

Bei fast allen Kindern sind am Ende des ersten Lebensjahres die Schneidezähne vorhanden; sie sind somit in der Lage, ein Stück Brot und anderes abzubeissen. Die Backenzähne kommen im zweiten Lebensjahr zum Vorschein. Spätestens am dritten Geburtstag können die Kinder gut kauen. Doch schon im zweiten Lebensjahr müssen die Mahlzeiten nicht mehr püriert werden. Viele Kinder haben noch längere Zeit Mühe mit dem Essen von Salatblättern und Fleisch. Nehmen Sie Rücksicht darauf und lassen Sie es zu, dass Ihr Kind erst einmal nur die Salatsauce von den Blättern leckt. So gewöhnt es sich schon ein bisschen an den Geschmack von Salat.

Livias Abneigung gegen Salatblätter ist von der Kau- und Schluckentwicklung her absolut normal. Zudem enthalten relativ viele Salatsorten wie Chicorée, Zuckerhut und Endivien Bitterstoffe, an die sich Erwachsene längst gewöhnt haben. Livias Eltern hätten ihrer Tochter in der Zwischenzeit zum Beispiel Karotten- oder Gurkensalat anbieten können. Das mögen schon kleinere Kinder, wenn die Sauce mild ist und eventuell Joghurt enthält.

Diese Lebensmittel sind tabu

Wenn Ihr Kind Fleisch ablehnt, weichen Sie bitte nicht auf Würste aus. Sie enthalten ungesunde Hilfsmittel und Konservierungsstoffe. Besonders die in gepökelten Fleischwaren (Salami, Schinken, Würste, Bündnerfleisch, Fleischkäse etc.) verwendeten Nitritpökelsalze können bei kleinen Kindern zu Herzrasen, Kopfschmerzen, Atemnot, Müdigkeit und einer Störung im Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen führen (Methhämoglobinämie). Dies ist im Babyalter und bis etwa dreijährig riskant, besonders bei grösseren Mengen solcher Lebensmittel. Gesünder ist gehacktes Fleisch in Spaghettisauce, als Burger oder zusammen mit Hörnli als «Ghackts». Damit wird der Eisenbedarf Ihres Kindes weit besser gedeckt als mit Würsten, die zu einem Drittel aus Fett, zu einem Drittel aus Wasser und zu einem Drittel aus nicht sehr hochwertigem Fleisch bestehen.

Tischsitten für kleine Kinder

Verschiedene Studien kommen zum Schluss, dass man nicht versuchen sollte, Kinder in ihrem Essverhalten zu sehr zu beeinflussen und zu kontrollieren. Allzu rigide Vorschriften führen nicht selten zum Gegenteil dessen, was man erreichen wollte. Das gilt auch für die Tischsitten. Und doch sind sie wichtig: Ein Erwachsener, der nicht anständig isst, eckt an. Was bei kleinen Kindern noch lustig ist, stört beim Schulkind. Gemeinsames Essen hat viele Auswirkun-

gen, beispielsweise auf das soziale Verhalten: Man muss Rücksicht nehmen, teilen können, aufeinander warten, seine Meinung sagen, andere ausreden lassen, erst wieder reden, wenn der Mund leer ist, sich anpassen an die vorhandenen Gegebenheiten und vieles mehr. Das ist am Familientisch ebenso der Fall wie in einer Kinderkrippe oder wenn man bei Gleichaltrigen zu Besuch ist.

Da kleine Kinder eine grosse Unordnung und viel Geschmiere veranstalten, wenn sie selber essen, sollten Sie ihnen erst einmal nur eine Brotrinde geben und dann erst andere Speisen. Lassen Sie Ihr Kind am besten beim Kochen in der Küche mit Lebensmitteln spielen. So lernt es schnell, wo gespielt werden darf und wo nicht. Wenn Sie genügend Zeit und Geduld haben, um alles zu putzen, darf Ihr Kind natürlich schon früher alles allein essen.

Lob statt Schelte Tischmanieren sind immer wieder ein Thema bei Familienmahlzeiten. Wichtig ist, dass sich die Erwachsenen am Tisch einig sind über die erwünschten Tischsitten. Denn was Sie den Kindern vorleben, prägt sie viel stärker als alle Ermahnungen.

Geduld ist gefragt: Leiten Sie Ihre Kinder liebevoll an, zeigen Sie ihnen vor, wie man das Besteck hält oder etwas zerschneidet, und rühmen Sie die Fortschritte, wann immer Sie können. Lob bewirkt mehr als ständige Ermahnungen und fördert die Freude am Essen.

Damit das gemeinsame Essen nicht zur Tortur wird, sollte Ihr Kind nicht ständig abgelenkt und gestört werden. Also bitte kein laufender Fernseher, kein Zeitungsgeraschel, keine ständigen Telefonate und auch kein Streit zwischen den Eltern am Esstisch. Und Ihr Kind sollte essen dürfen, wenn es noch nicht zu müde ist.

Kinder lieben Rituale. Mahlzeiten, welche regelmässig nach dem selben Schema ablaufen, vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Man kann das Essen zum Beispiel mit einem «Guten Appetit» beginnen, mit einem kurzen Lied oder, wie früher üblich, mit einem Gebet. Dann erst wird gegessen. Und zum Schluss stellt jedes Familienmitglied sein Geschirr zurück in die Küche oder in die Geschirrwaschmaschine.

Die wichtigsten Tischsitten

Diese Regeln gelten schon für kleine Kinder:

— Ich bekomme mein Essen am Esstisch, nicht vor dem TV oder im Kinderzimmer.
— Ich esse zusammen mit den Erwachsenen, aber wenn ich grossen Hunger habe, auch etwas früher.
— Wer für mich kocht, bestimmt, was es gibt. Ich darf von allem probieren.
— Ich darf auswählen, wovon ich wie viel essen möchte. Ich muss meinen Teller nicht leer essen, bekomme aber nichts anderes gekocht. Es hat bei Tisch immer etwas, das ich mag. Von dem esse ich mehr. Ab und zu darf ich meine Lieblingsgerichte wünschen.
— Ich esse vom Teller, nicht vom Tisch.
— Manchmal darf ich mit dem Essen spielen, wenn es meine Eltern erlaubt haben, im Normalfall aber nicht. Beim Kochen darf ich mit den Lebensmitteln spielen.
— Ich darf versuchen, mit Messer (nicht scharf), Gabel und Löffel zu essen. Aber das Messer lecke ich nicht ab.
— Ich habe einen Esslatz und putze mir damit den Mund ab. Später mache ich das mit einer Serviette.
— Ich schaue, wie die Grossen am Tisch essen. Wenn ich es gut mache, werde ich gelobt.
— Ich lerne schon früh, dass nicht alle gleichzeitig reden können. Ich warte, bis die anderen am Tisch fertig geredet haben. Wenn ich rede, möchte ich aber auch, dass man mir zuhört und mich nicht unterbricht.
— Ich sage «bitte» wenn ich etwas möchte, und «danke», wenn ich es bekommen habe. Meine Eltern machen es auch so.
— Wenn ich fertig gegessen habe, frage ich, ob ich spielen gehen darf. Ich brauche nicht immer solange sitzen zu bleiben wie die Erwachsenen (vor allem nicht, wenn sie Besuch haben), darf aber nicht einfach während des Essens davonlaufen.
— Wenn ich Mühe habe, selber zu essen, werde ich noch gefüttert. Auch dann, wenn ich nach drei Bissen keine Geduld mehr habe und wieder spielen möchte, obwohl ich noch nicht satt bin. Mit einem kleinen Spielzeug in den Fingern gelingt dies viel besser.

Ich will selber!

Im zweiten und dritten Lebensjahr entdeckt das Kind seinen Willen und versucht, ihn durchzusetzen. Es ist im Trotzalter und grundsätzlich nicht mehr bereit, das zu tun, was von ihm erwartet wird. Plötzlich wollen ihm gewisse Speisen nicht mehr schmecken, die Tischmanieren werden deutlich schlechter, und es will alles selber machen. Es möchte wissen, worüber sich seine Bezugspersonen freuen oder ärgern. Jetzt ist es also ein aktiver Bestandteil der Familie! Und jetzt ist auch die Zeit gekommen, in der die meisten Essstörungen beginnen. Das Kind sollte etwas Neues probieren? Nein! Es sollte etwas aufessen? Nein!

Livia möchte die Spaghetti selber schneiden, doch ihre Mutter befürchtet, die Hälfte des Tellerinhalts könnte am Boden oder auf dem Tisch landen. Livia beginnt zu trotzen. Sie will es so gut können wie ihre Eltern, sie will selber. Ihre Mutter schlägt ihr vor, dass sie die Spaghetti schneidet, Livia aber selber Sauce schöpfen darf. Oder dass Livia die Spaghetti ohne Sauce isst und dann nicht zerschneiden muss, weil sie sie gut und ohne Geschmier mit den Händen essen kann. Livia ist mit der ersten Variante einverstanden, es geht ohne laute Worte und ohne Geschrei, weder Mutter noch Tochter haben verloren und alle sind zufrieden. Solche Kompromisse sind fast immer möglich.

Die Ernährung ist für Ihr Kind ein ideales Übungsfeld, den eigenen Willen kundzutun. Denn dieser Punkt ist für viele Mütter sehr wichtig. Bleiben Sie deshalb so ruhig wie möglich, zählen Sie innerlich bis zehn, verlassen Sie kurz den Essplatz und lassen Sie sich um keinen Preis in einen Machtkampf verwickeln. Den verlieren Sie fast sicher! Je mehr Widerstand Sie Ihrem Kind entgegensetzen, um so hartnäckiger wird es an seinem Wunsch festhalten. Dann kommt es zum Streit, das Essen ist verdorben. Am besten geht man Trotzreaktionen aus dem Weg, wenn man den Kindern eine Wahl lässt. Denn häufig regen sie sich auch über sich selbst auf, weil sie nicht wissen,

was sie eigentlich wollen, weil sie alles gleichzeitig möchten, aber nicht können, oder weil sonst etwas nicht so geht, wie sie es sich vorgestellt haben. Wenn sie sich dann eingestehen müssen, dass die Erwachsenen es sowieso von Anfang an besser gewusst haben, fühlen sie sich schlecht und werden wütend. Bieten Sie dem Kind daher einen Ausweg an, schlagen Sie ihm zwei Möglichkeiten vor und lassen Sie es wählen. So wird es nicht zum Verlierer.

Einflüsse und Trends

Auch wenn Sie Ihre Vorbildfunktion tadellos wahrnehmen: Ihre Kinder sind von klein auf verschiedensten Einflüssen ausgesetzt, denen Sie kaum entgehen können. Schon kleine Kinder kennen schnell die verschiedensten Markennamen und werden von der Lebensmittelindustrie stark beworben. Im Supermarkt ist auf der Augenhöhe Ihres Sprösslings allerhand Leckeres platziert – natürlich nicht zufällig. Und wenn Sie berufstätig sind und Ihr Kind fremdbetreuen lassen, orientiert es sich im Guten wie im Schlechten auch an den anderen Bezugspersonen.

Simon, vierjährig, erkennt den Schriftzug von Migros und Coop, weiss, was ein Hamburger ist, und mag die Rutschbahn bei McDonald's sehr. Er wird wütend, wenn er in der Metzgerei keine Wurst erhält. Vom Fernsehen kennt er gewisse Lebensmittel, die speziell für Kinder sind. Wenn er mit seiner Mutter einkaufen geht, will er davon haben: Milchschnitte, Frosties und TamTam landen im Einkaufswagen. Simon mag Süssigkeiten über alles. Seine Mutter kauft diese Produkte, schliesslich sind sie mit Vitaminen angereichert. Und ein schreiender, trotzender Simon beim Einkauf ist ihr peinlich und führt zu bösen Kommentaren von andern Einkaufenden.

Kinder im Visier der Werbung

Bereits Dreijährige können sich einzelne Marken merken und wissen bald, was sie haben wollen. Kein Wunder also, dass schon die Jüngsten beworben werden. Häufig haben die Werber aber via Kinder die Eltern im Visier. So bestimmen laut einer Studie der deutschen Zeitschrift «Eltern» die Kinder zu immerhin 60 Prozent mit, welche Lebensmittel in Mamas Einkaufskorb landen. Bei Schokolade, Corn Flakes, Cola und Nutella ist der Anteil noch höher. Kinder erziehen ihre Eltern: Gemäss einer Marketingstudie kaufen 42 Prozent der Mütter gewisse Müesliriegel ein, auch wenn sie deren Zusammensetzung überhaupt nicht begeistert. Hauptsache, ihr Kind ist zufrieden. Im Fachjargon von Marketingspezialisten sind Kinder denn auch die «Bestimmer», Eltern höchstens die «Besorger». Pikant ist, dass Kleinkinder bis etwa fünfjährig TV-Sendung und Werbeinhalt noch gar nicht unterscheiden können, und sie verstehen schon gar nicht, was Werbung kann und will. Doch das Gefühl, dass ein bestimmtes Produkt glücklich machen kann, bleibt. Zudem merken Kinder bald, dass die richtige Marke sie mit andern Menschen verbinden kann.

Eltern haben häufig Mühe, Nein zu Kinderwünschen zu sagen. Doch die Sprösslinge werden nur dann selbstsicher, wenn sie sich an den Erwachsenen reiben können. Eltern sind also nicht schlechtere Eltern, wenn sie nicht immer alles kaufen, was sich Kinder wünschen.

Tipps für den Umgang mit Werbung Folgende Punkte helfen Ihnen, mit den Einflüssen der Werbung angemessen umzugehen:

— Bleiben Sie gelassen gegenüber den Forderungen Ihrer Kinder und vermeiden Sie eine allzu rigide, ablehnende Haltung – sonst wird der Kinderwunsch erst recht interessant.

— Überdenken Sie Ihr eigenes Konsumverhalten (Frustkäufe, Beeinflussung durch die Werbung). Definieren Sie Regeln, die in Ihrer Familie eingehalten werden, etwa: «Gebrauchsgegenstände wie Kleider und Ski gibt es, wenn sie gebraucht werden.

Auch Bücher werden zwischendurch gekauft. Andere Sachen kann man sich zum Geburtstag, zu Ostern und zu Weihnachten wünschen.» Ihre Kinder orientieren sich daran.

— Kinder werden aufgrund vieler Faktoren zu Aussenseitern und sind nicht automatisch beliebt, nur weil Sie ihnen die richtigen Produkte und Marken kaufen.

— Suchen Sie Kompromisse: Einmal pro Woche darf ein Kind eine Milchschnitte haben. Sonst bestimmen Sie, was es als Zwischenmahlzeit gibt.

— Bleiben Sie konsequent, wenn Sie sich für ein «Nein» entschieden haben. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie selbst auch nicht alles haben können, was Sie gerne hätten.

— Lassen Sie Kleinkinder nicht unbeaufsichtigt fernsehen. Setzen Sie sich zu ihnen, nachdem Sie das TV-Programm bestimmt haben. So umgehen Sie Werbung am geschicktesten. Das KIKA-Programm (Kinderkanal) ist werbefrei.

— Sind Ihre Kinder bereits etwas älter, nutzen Sie die täglichen Werbespots im TV, um ihnen kritische Fragen zu stellen. Kann man mit dem Müesliriegel wirklich besser Skateboard fahren? Ist die Zufriedenheit der Werbefamilie tatsächlich auf das beworbene Produkt zurückzuführen?

Achtung Einkaufsfalle!

Einkaufen kann tatsächlich zum Kraftakt verkommen. Und der feste Entschluss, beim «Nein» zu bleiben, kann ganz schön schnell ins Wanken kommen, wenn wohlmeinende Mitmenschen Kommentare zum trotzenden, weinenden Kind abgeben wie «das arme Kind», «unfähige Mutter» oder «früher gab es das nicht». James U. McNeal, Amerikas führender Experte für Kinder-Marketing, hat wissenschaftliche Kategorien für das Nörgeln der Kleinen erstellt. Dieses Wissen ist für alle, die mit Kindern einkaufen müssen, sehr hilfreich:

Kinder …

— betteln («Bitte, bitte, Mama!»)
— fordern beharrlich («Jetzt frage ich nur noch einmal!»)
— erpressen («Das sage ich meiner Grossmutter.» oder «Dann bleibe ich gleich hier stehen.»)
— haben einen hysterischen Anfall (brüllen, werfen sich publikumswirksam auf den Boden)
— schmeicheln («Wenn du mir das kaufst, bist du die beste Mutter der Welt.»)
— drohen («Ich laufe weg und komme nie mehr heim, wenn du nicht … kaufst!»)
— flehen («Ich bin so traurig, weil du mir … nicht kaufst!»).

Und jetzt? Jetzt gilt es, ruhig zu bleiben und die Nerven zu behalten. So verhindern Sie mühsame Einkäufe:

Geben Sie Ihren Kindern möglichst früh **Ihre Regeln** bekannt, zum Beispiel: «Du darfst beim Einkaufen immer ein Weggli haben, etwas anderes kaufe ich dir nicht.» oder «Ich kaufe jetzt ein, was ich brauche. Ich frage dich bei gewissen Dingen um Rat, dann darfst du mithelfen. Aber ich kaufe nichts anderes als das, was auf meinem Einkaufszettel steht.» oder «Heute darfst du aussuchen, welche Schokolade wir kaufen. Den Rest bestimme ich.» Solche Regeln leuchten einem Kind ein; es weiss, wo die Grenzen sind und kann sich daran orientieren.

Halten Sie sich strikt an die angegebenen Regeln. Sie haben auch hier **Vorbildwirkung**. Zeigen Sie dem Kind, dass auch Sie selbst Dinge kaufen möchten, es aber nicht tun, weil Sie zu wenig Geld haben und weil es nicht auf dem Einkaufszettel steht. Weitere Tipps:

— Je beschäftigter Ihr Kind ist, um so weniger kommt es auf unerwünschte Ideen: Es darf aussuchen, welchen Salat Sie kaufen oder ob Sie grüne oder schwarze Oliven mitnehmen. Es darf Lebensmittel in den Wagen legen und hat seinen eigenen Rucksack dabei, in den es auch zwei gekaufte Lebensmittel packen darf.

— Wo es kleine Kindereinkaufswagen hat, können Sie damit einkaufen. Ihr Kind wird stolz sein darauf.

— Ignorieren Sie böse Blicke, sagen Sie auch einmal, dass sich andere nicht einmischen sollen. Wenn Sie Nein sagen, muss dieses Nein gelten. Sonst wartet Ihr Kind nächstes Mal wieder darauf, dass Passanten ihm helfen, das zu erreichen, was es will.

— Drehen Sie den Einkaufswagen vor der Kasse um, wenn Ihr Kind darin sitzt. So ist es schneller beim Förderband und Sie umgehen ein Betteln bei Kaugummis und Süssigkeiten vor der Kasse.

— Reklamieren Sie bei der Geschäftsführung, wenn allzu viele Versuchungen in Kinderaugenhöhe platziert wurden. Nur wenn viele Eltern und Erzieher Druck machen, ändern Einkaufsläden ihr Konzept.

Warum muss Ihr Kind beim Einkauf überhaupt mitkommen? Machen Sie einen Menüplan, dann reicht ein Grosseinkauf pro Woche aus. Diesen können Sie bequem ohne Kind erledigen, wenn am Samstag der Vater oder eine andere erwachsene Person, zum Beispiel Grossvater oder Grossmutter, hütet. Frisches Gemüse und Obst kaufen Sie mehrmals pro Woche beim Bauern, das macht Kindern Spass (siehe Seite 88). Auch Brotteig kneten gefällt Kindern besonders gut; zudem ist das Brot so immer frisch.

Bleiben Sie gelassen. Es dauert gar nicht so viele Jahre und Ihre Kinder kommen nicht mehr freiwillig zum Einkaufen mit. Sie können also noch Jahrzehnte lang ohne nörgelnde Kinder einkaufen!

Milchschnitte & Co.

Speziell für Kinder konzipierte Lebensmittel liegen im Trend. Die Kleinen lieben vor allem die bunten Verpackungen und das mitgelieferte Spielzeug, Eltern lassen sich von Hinweisen über beigefügte Vitamine und Mineralstoffe überzeugen. Dennoch: Für eine gesunde Ernährung braucht es diese Lebensmittel nicht.

Das Angebot ist riesig Kinderlebensmittel sind vor allem in folgenden Lebensmittelgruppen zu finden: Milch und Milchprodukte, Frühstückscerealien, Brotbelag und Wurst, Süssigkeiten, Gebäck, Getränke, Fertiggerichte.

Nimmt man verschiedene in der Schweiz erhältliche Kinderlebensmittel kritisch unter die Lupe, stellt man folgende Tendenzen fest:

— Kinderlebensmittel enthalten häufig mehr Zucker und mehr Fett als vergleichbare Produkte für Erwachsene (Frosties sind viel süsser als normale Corn Flakes, Nutella ist viel fettiger als Konfitüre usw.). Dies fördert die Entstehung von Karies und Übergewicht.

— Kinderlebensmittel enthalten meistens mehr Zusatzstoffe (Emulgatoren, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel, Aromen) als Vergleichsprodukte. Für Allergiker können Zusatzstoffe ungünstig sein. Bei der Verwendung stark verarbeiteter und gesüsster Produkte wird die Gewöhnung der Kinder an den Geschmack herkömmlicher Lebensmittel erschwert.

— Kinderlebensmittel sind oft sehr weich und fad. Interessante Geschmacksnoten fehlen, damit möglichst viele Kinder das betreffende Lebensmittel mögen. Der Geschmack einzelner Zutaten ist nicht identifizierbar. So ist beispielsweise Kindersirup ein Gemisch verschiedenster Fruchtsäfte mit Aromen.

— Kinderlebensmittel sind häufig sehr aufwändig verpackt (Globi-Snacky, Toni Nuckis) und teurer als vergleichbare Lebensmittel. Dies können sich viele Familien genau so wenig leisten wie die hohen Abfallsackgebühren. Das Spielzeug und den Wettbewerbspreis bezahlt der Käufer durch den stolzen Preis gleich selber. Nichts da von wegen «geschenkt»!

— Kinderlebensmittel verwirren. Kalzium in Fruchtsäften? Himbeerstücke im Zwieback? Kinder verlieren so den Bezug zur ursprünglichen Herkunft unserer Nahrung. Sie lernen immer weniger, wie die Grundsätze einer gesunden Ernährung aussehen: Fleisch liefert Eisen, Milch Kalzium, Obst Vitamin C, etc.

Eine Frage des Masses Wer nun aber sämtlichen Kinderlebensmitteln den Stempel «schlecht» aufdrücken möchte, macht es sich zu einfach, zumal mittlerweile auch grosse Lebensmittelhersteller das Problem erkannt haben und mit der Entwicklung ausgewogener Kinderlebensmittel reagiert haben. Im Übermass genossen sind sie zwar meist schädlich, eingebettet in eine kindergerechte, gesunde Mischkost sind aber alle gelegentlich tolerierbar. Bedenken Sie auch, dass ein Kind, das konsequent etwas anderes zu essen bekommt als die Erwachsenen am Tisch, ausgegrenzt wird. Dies ist im Sinne einer gesunden Esserziehung unerwünscht. Befolgen Sie diese Punkte:

— Setzen Sie sich mit dieser Produktegruppe auseinander, diskutieren Sie mit Ihrem Kind darüber. Ein grundsätzliches Verbot wirkt kontraproduktiv.

— Süsse, fettige Lebensmittel gehören nur ausnahmsweise und in kleinen Mengen auf den Tisch. Achten Sie darauf, dass die gesamte Ernährung Ihres Kindes einigermassen ausgewogen und gesund ist.

— Lassen Sie sich weder von Ihrem Kind noch von der Werbung beeindrucken. Beurteilen Sie die Lebensmittel anhand der Deklaration selbst.

— Gegen geschälte Früchte oder Gemüse sowie Kinderlebensmittel aus Vollkorn ist nichts einzuwenden. Oft sind diese aber um ein Mehrfaches teurer als selbst gerüstete Lebensmittel.

— Bevorzugen Sie Kinderlebensmittel, die mit Eisen, Zink, Folsäure, Vitamin E und eventuell Kalzium angereichert sind. Ein Zusatz von andern Mineralstoffen und Vitaminen macht wenig Sinn.

Und schliesslich: Schaffen Sie den Bezug zur Herkunft der Lebensmittel (Besuch auf dem Bauernhof, in einer Lebensmittelfabrik), erstellen Sie gemeinsam einen Menüplan, lassen Sie Ihre Kinder mithelfen beim Kochen. Schon ein Dreijähriges kann die Salatsauce rühren oder Schinken schneiden. Ein selbst gekochtes Gericht fördert nicht nur die motorische Entwicklung und das Selbstvertrauen Ihres Kindes, es schmeckt auch garantiert besser als sämtliche Kinderlebensmittel!

Zurückhaltung beim Zucker

Dass Simon aus dem Beispiel auf Seite 76 Süsses mag, ist logisch. Die Vorliebe dafür ist angeboren, denn schon die Muttermilch ist süss. Sicher ist aber auch, dass die Nahrungsmittelindustrie diese angeborene Vorliebe ausnutzt und verstärkt. Denn Zucker verbessert nicht nur den Geschmack vieler Lebensmittel, sondern fördert gleichzeitig die Abhängigkeit von Süssigkeiten, indem er den Blutzuckerspiegel übermässig ansteigen und dann stark absinken lässt: Heisshungerattacken – auf Süsses – sind die Folge. Wenig ist tolerierbar, zu viel Zucker ist ungesund. Er fördert Übergewicht, die Entstehung von Diabetes Typ II und Karies.

Für den Abbau von Kohlenhydraten braucht es B-Vitamine. Umgekehrt kann ein Mangel an B-Vitaminen den Heisshunger auf Süsses fördern. B-Vitamine kommen vor allem im Vollkornbrot vor, aber auch in Hefeaufstrichen oder Hefebouillons. Manche Kinder verspüren aber auch Heisshunger auf Süsses, wenn die Tage kürzer werden. Da hilft nur eins: Raus an die frische Luft und Tageslicht tanken, auch wenn es nass und kalt ist. Das vom Körper selbst produzierte Gute-Laune-Hormon Serotonin wird in der dunklen Jahreszeit in kleinerer Menge produziert. Schüttet der Körper hingegen viel Insulin aus, was nach dem Genuss von Süssigkeiten der Fall ist, steigt der Serotoninspiegel an.

Besonders schädlich ist ein hoher Zuckerkonsum in den ersten Lebensjahren. Dann nämlich trägt er dazu bei, dass sich besonders viele kariesauslösende Bakterien in der Mundhöhle ansiedeln können. Diese Bakterien können von den Eltern auf ihre Kinder übertragen werden, zum Beispiel beim Ablecken des Nuggis oder des Löffels, mit dem das Baby seinen Brei isst (siehe Seite 42). Gestillte Kinder haben übrigens weniger kariesauslösende Bakterien.

Schätzungen gehen davon aus, dass Kinder heute im Durchschnitt weit mehr Zucker essen als Erwachsene – oder als ihre Eltern in de-

ren Kindheit. Die Menge liegt bei rund 50 kg pro Jahr und Kind. Darauf kommt ein Kind, wenn seine Tagesrationen beispielsweise so aussehen:

Zum Frühstück: 1 Glas Milch mit Nesquik (7 g), dazu 1 Stück Brot mit Konfitüre (8 g)

Zum Znüni: 1 Müesliriegel (12 g) und 1 Coca-Cola (33 g)

Zum Zmittag: Pommes-Frites, Ketchup (4 g), zum Dessert ein Fruchtjoghurt (15 g)

Zum Zvieri: etwas Schokolade (10 g), ein Früchtequark (15 g) und eine Handvoll Frosties (15 g)

Zum Abendessen: Griessbrei mit Zucker und Zimt und Apfelkompott, macht nochmals etwa 20 g.

So kommen rund 139 g Zucker pro Tag zusammen. Diese Zahlen sind aber noch gar nichts verglichen mit denjenigen amerikanischer Kinder: Sie konsumieren täglich rund 400 g Zucker. Kein Wunder, dass mittlerweile die Zahl der übergewichtigen Kinder in Europa und Amerika weiter im Steigen begriffen ist. Pikant ist auch, dass heute von der Nahrungsmittelindustrie hergestellte Fertigprodukte mehr Zucker enthalten als solche, die früher gegessen wurden.

Sehr viel Zucker ist auch in Süssgetränken enthalten. Studien kommen immer wieder zum Schluss, dass Limonaden wie Fanta, Sprite oder Cola das Risiko eines Kindes, übergewichtig zu werden, markant erhöhen – und doch trinken Kinder immer mehr davon. Und damit nicht genug: Softdrinks enthalten neben Zucker oft auch viel Säure, eine für die Zähne fatale Kombination. Eistee und Cola schaden mit dem hohen Zuckergehalt und der reichlich vorkommenden Zitronensäure den Kinderzähnen ganz besonders. Zudem haben beide Getränke eine anregende Wirkung. Sie sollten nur in Ausnahmefällen toleriert werden.

Künstliche Süssstoffe und Zuckeraustauschstoffe So ungesund grosse Mengen von Zucker sind, künstliche Süssstoffe (Acesulfam K, Aspartam, Cyclamat, Saccharin, E-Nummern 950, 951, 952, 954, 957, 959) sind für Kinder keine Alternative. Aspartam zum

Beispiel kann bei empfindlichen Personen Kopfschmerzen auslösen. Noch aus einem anderen Grund ist Vorsicht geboten: Bei kleinen Kindern wird die als unschädlich angesehene Höchstmenge pro Tag und Kilogramm Körpergewicht (so genannter ADI-Wert, von **a**cceptable **d**aily **i**ntake; er beschreibt diejenige Menge, welche bei einer lebenslangen täglichen Aufnahme als unbedenklich angesehen wird) sehr viel schneller erreicht als bei Erwachsenen. Das ist schon bei einem Konsum von 2 bis 3 dl künstlich gesüsster Getränke pro Tag der Fall. Das Forschungsinstitut für Kinderernährung in Dortmund (siehe Seite 91) rät deshalb deutlich vom Konsum solcher Süssstoffe ab.

Auch die meisten Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit, Maltit, Xylit und Isomalt sind nicht ohne Nebenwirkungen. Sie entzie-

Süssstoff oder Zuckeraustauschstoff?

Zuckeraustauschstoffe
sind Kohlenhydrate, die der menschliche Stoffwechsel insulinunabhängig verwertet; sie verursachen deshalb nur einen geringen Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels. Sie können anstelle von Zucker verwendet werden und eignen sich für Diabetiker, haben aber mehr Kalorien als Süssstoffe und kommen daher in Light-Produkten weniger häufig vor. Man findet sie vor allem in zahnfreundlichen Produkten, denn Kariesbakterien können sie nicht verwerten. Zuckeraustauschstoffe sind: Fruchtzucker, Isomalt (E 953), Lactit (E 966), Xylit (E 967), Mannit (E 421), Sorbit (E 420).

Künstliche Süssstoffe
sind äusserst kalorienarm. Die natürlichen oder synthetischen Verbindungen gehören zu den Lebensmittelzusatzstoffen. Obwohl sie sehr süss sind, haben sie keine oder fast keine Kalorien, da sie vom Körper praktisch ganz wieder ausgeschieden werden. Süssstoffe sind für Diabetiker geeignet und kommen häufig in Light-Produkten vor. Künstliche Süssstoffe sind Acesulfam K (E 950), Aspartam (E 951), Cyclamat (E 952), Saccharin (E 954), Sucralose (E 955), Thaumatin (E 957), Neohesperidin OC (E 959).

hen dem Körper Wasser und verursachen Blähungen und Durchfall. Honig oder Vollrohrzucker haben ebenfalls Nachteile und sind dem weissen Zucker nicht wirklich überlegen, verursachen beispielsweise genauso viel Karies.

Erst seit kurzem auf dem Markt ist Sucralose (E 955). Der Stoff ist 500- bis 600-mal süsser als Zucker und enthält keine Kalorien. Zu finden ist er vor allem in Kaugummis, Eistee, Diät-Joghurt, Fruchtsaft und Zahnpasta. Sucralose ist umstritten. So lange keine endgültige Entwarnung gegeben werden kann, sollten Kinder den neuen Stoff möglichst nicht erhalten.

Auch pulverisierter Fruchtzucker oder Fructose, wie er in vielen Fertiglebensmitteln wie Milchprodukten oder aromatisierten Getränken zu finden ist, sollte nicht konsumiert werden. Es häufen sich Hinweise aus Studien, dass dieser den Cholesterinspiegel negativ verändert, das Risiko für Übergewicht und vielleicht sogar dasjenige für Herz-Kreislauf-Krankheiten erhöht. Keine Angst brauchen Sie übrigens vor natürlich vorkommendem Fruchtzucker in Birnendicksaft oder Früchten zu haben.

Das Zuckerspiel Um Ihrem Kind den Zuckergehalt mancher Lebensmittel vor Augen zu führen, machen Sie mit ihm das Zuckerspiel (ab etwa vierjährig bis zum Erwachsenenalter eindrücklich). Kaufen Sie Würfelzucker und ein paar der untenstehenden Lebensmittel und häufen Sie die entsprechenden Zuckerberge daneben auf. Ihr Kind kann mithelfen. Fragen Sie es zum Beispiel, wie es wohl möglich ist, dass der ganze Zuckerberg von 52 Stück Würfelzucker im Nutellaglas Platz hat.

— **Zuckerspiel**

1 Würfelzucker = 4,4 g

So viel Zucker hat es in …	Anzahl Zuckerwürfel
— zwei Kugeln Glace	6
— 1 Glas Himbeerkonfitüre (500 g)	57
— 1 Packung Knuspermüesli (500 g)	21
— 5 dl Cola, Eistee	12
— 1 Glas Nutella (400 g)	52

— 1 Pack Frosties (375 g)	34
— 1 Flasche Ketchup (570 g)	32
— 1 kleines Petit Suisse	2
— 1 TamTam (125 g)	5
— Milchschokolade (100 g)	13

Weniger ist mehr Wenn Sie die folgenden Tipps beachten, erreichen Sie einen vernünftigen Umgang mit Zucker:

— Schoppenflaschen enthalten nie gesüssten Inhalt. Zwischen den Mahlzeiten wird nur Wasser oder ungezuckerter Tee getrunken. Gesüsste Getränke gibt es nur ausnahmsweise (Sirup) und nur zu den Mahlzeiten, wenn danach die Zähne geputzt werden.

— Da Kinder sehr viel mehr Geschmacksknospen auf der Zunge haben als Erwachsene, ist für sie bereits süss, was uns nach zu wenig Zucker schmeckt. Süssen Sie also immer weniger als im Rezept angegeben.

— Erklären Sie Ihren Kindern, wie Karies entsteht. Immer nach der Mahlzeit die Zähne putzen!

— Kinde lieben Rituale. Führen Sie bestimmte Zeiten ein, zu denen es Süssigkeiten gibt. Zum Beispiel zweimal pro Woche als Dessert und einmal als Zwischenmahlzeit. Nachher Zähne putzen!

— Stellen Sie Süssigkeiten selber her. So können Sie weniger Zucker verwenden und gleichzeitig auf E-Nummern wie Farbstoffe, Aromen und Konservierungsstoffe verzichten. Naturejoghurt kann mit hausgemachter Konfitüre gesüsst werden.

— Lassen Sie keine Süssigkeiten herumliegen; gehen Sie mit gutem Vorbild voran.

— Bitten Sie Grosseltern, Freunde und Verwandte, keine Süssigkeiten mitzubringen. Andere Geschenke sind sinnvoller. Das gilt auch für den Samichlaus und den Osterhasen, wenig Süssigkeiten reichen aus.

— Setzen Sie Süssigkeiten nie als Belohnung oder als Trost oder gegen Langeweile ein. Solche Gewohnheiten behält Ihr

Kind sonst ein Leben lang bei. Liebe, Zärtlichkeit, Zuwendung und Zeit für ein Kind sind viel wirksamer.

— Kinder sollten nicht ständig Süssigkeiten naschen, sonst haben sie keinen Hunger mehr, wenn es um die Hauptmahlzeiten geht.

Ein massvoller Umgang mit Zucker bedeutet: Nur ein Zehntel des täglichen Kalorienverbrauchs stammt aus Süssigkeiten und Zucker. Das entspricht bei einem Kleinkind pro Tag etwa einem Stück Früchtekuchen oder 1,5 Reihen Schokolade oder 1 Kugel Glace plus 1 Teelöffel Konfitüre. Also nicht gerade Riesenmengen!

Woher kommt die Nahrung?

Wachsen Kopfsalate auf den Bäumen? Stellt das Warenhaus die Milch her? Formt die Nahrungsmittelindustrie die Schale um die Eier? Wer Kinder fragt, woher gewisse Lebensmittel stammen, kann böse Überraschungen erleben. Während früher alle Kinder Bescheid wussten, ist es heute besonders in den Städten eine Minderheit. Doch wer den Bezug zur Nahrungsmittelherkunft verliert, hat auch weniger Respekt vor den Lebensmitteln. Wer dagegen weiss, wie lange Bienen zum Honigsammeln haben, wirft wohl kaum ein Honigbrot einfach so weg.

Wer seine Kinder zu guten Essern erziehen möchte, sollte schon früh regelmässig auf den Bauernhof gehen. Das lohnt sich auch wegen der Qualität der dort eingekauften Lebensmittel.

Einkaufen auf dem Bauernhof Produkte direkt ab Hof sind frischer und saisongerecht. Das bringt Vorteile, denn die Jahreszeiten bescheren uns, anders als in tropischen Klimazonen, viel Abwechslung auf dem Teller. Die aus Übersee zu Spottpreisen importierten Lebensmittel stammen meist aus riesigen Monokulturen und werden mit reichlich Düngemittel und Insektiziden behandelt. Ausserdem hat jede Saison ihren Reiz: Frische Spargeln oder Bärlauch ge-

hören zum Frühling, Erdbeeren zum Sommer, Kürbis, Äpfel und Zwetschgen direkt ab Baum zum Herbst, und im Winter können Nüsslisalat, Brüsseler oder Rosenkohl frisch geerntet werden. Kinder können sich an solchen Kleinigkeiten orientieren und finden sich so besser im Jahresablauf zurecht. Zudem lieben sie den Einkauf ab Bauernhof meist heiss, denn dazu gehört erst einmal ein Spaziergang mit den Eltern. Und anstatt sich mit der Mutter wegen Süssigkeiten auf Augenhöhe im Supermarkt in einem Machtkampf zu messen, gibt es Kaninchen oder Katzen zum Streicheln und Kühe zum Beobachten.

Der Einkauf ab Hof schult auch den Geschmackssinn der kleinen Gourmets. Viele Höfe bieten regelmässig acht bis zehn Apfelsorten an, ein Einkaufsmarkt nur vier bis fünf. Kinder mögen lieber jeden Tag einen andern Apfel zum Znüni als ständig dieselbe Sorte, bis der Sack aufgebraucht ist. Und sie lernen dabei fürs Leben und werden zu guten Essern.

Das braucht Ihr Kind

Tatsache ist: Die meisten Kinder in Mitteleuropa sind gut ernährt, Mangelerscheinungen sind selten. Doch welchen Anforderungen muss eine gesunde Kinderernährung genügen? Wissenschaftler am Institut für Kinderernährung in Dortmund haben die so genannte «optimierte Mischkost» entwickelt, die nach heutigen Erkenntnissen für Kinder ideal ist. Sie berücksichtigt die angemessene Nährstoffzufuhr, das Wissen über die Vorbeugung von ernährungsabhängigen Krankheiten, aber auch persönliche Faktoren wie Vorlieben und Abneigungen sowie kulturelle Essgewohnheiten.

Manuela ist eine aufgeweckte Fünfjährige. Sie hilft gerne beim Kochen mit, probiert neue Lebensmittel und Gerichte und gedeiht anscheinend gut. Doch mit Milch und Milchprodukten hapert es, Manuela isst und trinkt nicht gerne davon. Und der Zopf

aus Weissmehl schmeckt ihr viel besser als das Vollkornbrot, welches doch gesünder wäre. Manuelas Eltern fragen sich, ob ihre Tochter ein zusätzliches Vitaminpräparat braucht. Merkt sie, was sie essen sollte?

Anforderungen an die Kinderernährung

Ob ein Kind gesund ernährt wird, hängt von vielen Faktoren ab. Zunächst muss eine optimale Kinderernährung genügend Nährstoffe für den Aufbau der Organe und für das Wachstum beinhalten, also Proteine, Kohlenhydrate, Fettsäuren im richtigen Verhältnis, Vitamine und Mineralstoffe, Wasser und Ballaststoffe. Auch sollte sie so aufgebaut sein, dass sie später nicht zu Krankheiten wie Karies, Diabetes, Gicht, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs führt. Vorbeugend wirken Stoffe wie Antioxidantien, gewisse Fettsäuren, sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Da Kindersegen ein Armutsrisiko darstellt, darf die Ernährung nicht viel kosten. Die Zutaten sollten aus der Region und saisonal abgestimmt sein, wenig Fertig- und Diätprodukte enthalten und den lokalen Essgewohnheiten angepasst sein. Diese Anforderungen unter einen Hut zu bringen ist nicht einfach.

Fehler in den ersten Lebensjahren Viele Eltern wissen theoretisch sehr gut, was gesund wäre. Doch die Praxis sieht vielerorts anders aus:

Zu viel Süsses: Die Hälfte der von Kindern konsumierten Kohlenhydrate sind reiner Zucker und Süssigkeiten. Dabei sollte dieser Anteil höchstens einen Fünftel, besser nur einen Zehntel der gesamten Kohlenhydratmenge ausmachen.

Problematische Inhaltsstoffe: Da manchmal die Zeit zum Kochen fehlt und viele Eltern auch nicht mehr richtig kochen können, essen Kinder häufig Fertiggerichte. Diese enthalten viele problematische Inhaltsstoffe wie E-Nummern, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen, zu viel Salz oder Zucker.

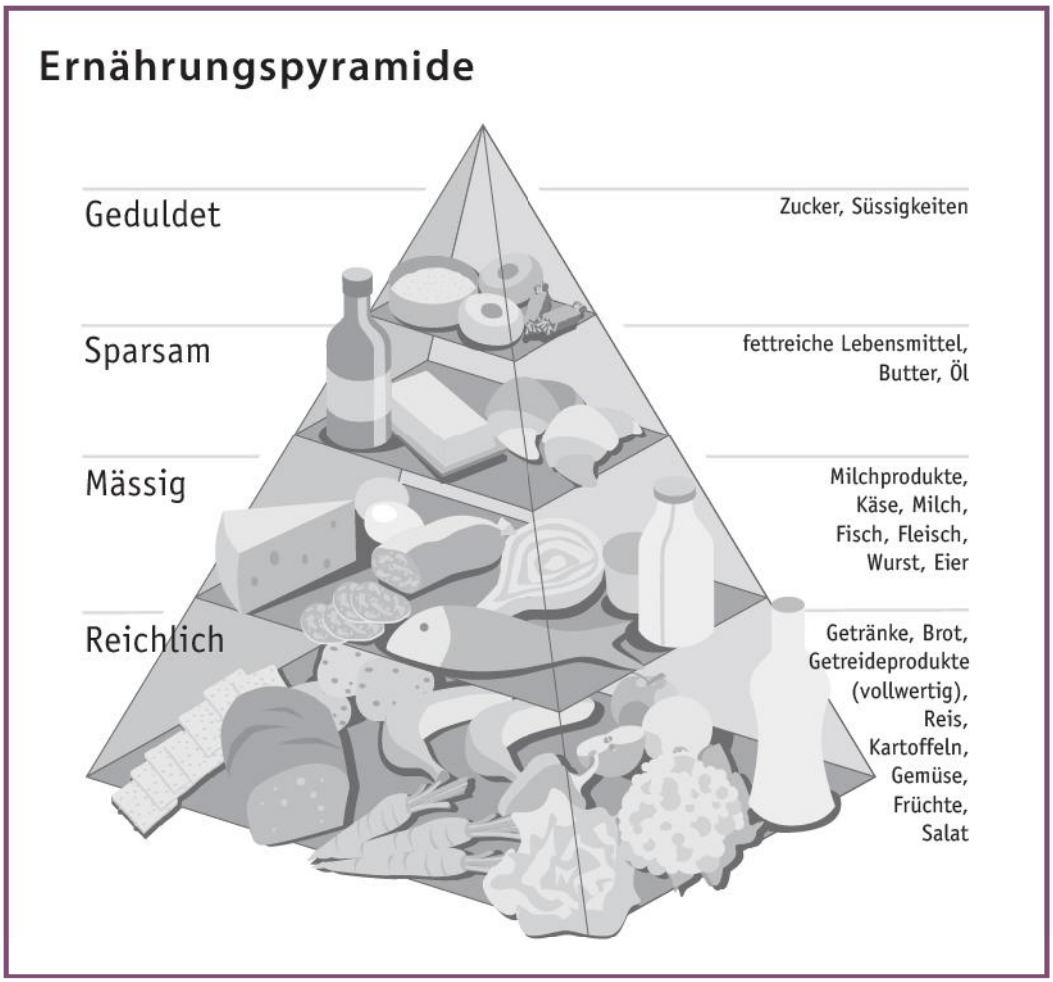
Zu viele Snacks: Kinder naschen viel und häufig. Das bringt leere Kalorien ohne Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe, führt zu schlechten Ernährungsgewohnheiten und fördert die Entstehung von Übergewicht.

Zu viele Süssgetränke: Kinder ab vier Jahren trinken gemäss Studien zu viele Softgetränke wie Cola, Fanta, Sprite etc. anstatt Milch. Die Kalzium- und Vitamin-B-Versorgung ist deshalb schlecht. Softgetränke erhöhen auch das Risiko für die Entstehung von Übergewicht stark.

Zu wenig Eisen: Viele Eltern haben Angst vor Hormonen und Antibiotika im Fleisch oder vor BSE (Rinderwahnsinn). Sie ernähren sich und ihre Kinder folglich vegetarisch. Ein Eisenmangel kommt deshalb auch bei Kindern immer wieder vor, mit zum Teil gravierenden Auswirkungen. Ähnlich schwerwiegend ist auch ein Vitamin-B12-Mangel.

Woher weiss man, was Kinder brauchen? Viele Daten stammen aus Dortmund. Dort befasst sich am Institut für Kinderernährung ein ganzes Team mit allen wesentlichen Fragen. Es wird auch eine Langzeitstudie zu Ernährung, Stoffwechsel, Wachstum und Entwicklung von Kindern (DONALD-Studie) gemacht. Jedes Jahr werden 40 Säuglinge neu aufgenommen. In regem Kontakt mit den Eltern registrieren die Forscher, was die Kinder essen und wie sich das bis ins Erwachsenenalter auswirkt. Eine einzigartige Quelle für die Ernährungswissenschaft und die Praxis (www.fke-do.de)!

Die Lebensmittelpyramide Die folgenden Empfehlungen entsprechen den vom Institut für Kinderernährung in Dortmund herausgegebenen Daten. Im Rahmen der optimierten Mischkost, vom Forschungsinstitut auch «Optimix» genannt, gibt es Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Sie liefern mit wenig Kalorien sehr viele erwünschte Inhaltsstoffe. Von ihnen sollte ein Kind reichlich bekommen. Andere sollten mässig konsumiert werden, weil sie entweder viel Fett oder viel tierisches Eiweiss enthalten. Öl und But-



ter sollten nur sparsam gegessen werden, zuckerhaltige Produkte werden «geduldet». Daraus entsteht die obenstehende Lebensmittelpyramide.

Wie viel von welchen Lebensmitteln ein Kind bekommen soll, ist altersabhängig; auch zwischen den einzelnen Kindern einer Altersgruppe kann es zu Unterschieden kommen.

Trinken nicht vergessen

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Ein Flüssigkeitsmangel führt zu einer Belastung von Kreislauf und Nieren, Konzentrationsstörungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen. Je jünger ein Kind ist, umso empfindlicher reagiert es auf einen Flüssigkeitsmangel. Während man ohne weiteres mehrere Wochen ohne Nahrung über-

leben kann, führt ein Wassermangel schon nach wenigen Tagen zum Tod. Je nach Alter sollte Ihr Kind täglich diese Mengen trinken:

2 – 3 Jahre: 7 dl
4 – 6 Jahre: 8 dl
7 – 9 Jahre: 9 dl

Geeignet sind Wasser, verdünnte Fruchtsäfte (z. B. Apfelsaft mit Wasser im Verhältnis 1:1), ungesüsste Kräutertees. Ungeeignet sind Softdrinks, koffeinhaltige und deshalb anregende Getränke wie Kaffee, Cola oder Schwarztee und guaranahaltige Getränke wie Red Bull. Milch gilt nicht als Getränk, sondern gehört zu den Lebensmitteln, da sie viele wichtige Inhaltsstoffe sowie Kalorien, Eiweiss und Kalzium liefert.

Geben Sie Ihrem Kind keine kohlensäurehaltigen Getränke. Im Gegensatz zu Hahnenwasser greifen sie die Zähne an, führen zu Blähungen und Bauchschmerzen und hemmen den Appetit. Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder ein paar Schlucke Wasser oder andere, empfehlenswerte Getränke an, auch wenn es im Spiel vergisst, dass es Durst hat. Und gehen Sie einmal mehr mit gutem Beispiel voran, denn auch Erwachsene trinken oft nicht genug!

Studien haben gezeigt, dass insbesondere kleine Kinder zu wenig trinken. Dies führt zu einem grösseren Risiko für Nierensteine im Erwachsenenalter. Verbieten Sie deshalb Ihren Kindern nie, zum Essen zu trinken – aus Angst, Ihr Kind könnte dann weniger Appetit haben. Denn Trinken ist nicht weniger wichtig als Essen!

Alkohol in der Familienküche

«Das brennt im Hals und schmeckt mir gar nicht!» ist ein oft geäusserter Kommentar von Kindern nach dem ersten Schluck Wein. Gut so, denn Alkohol schadet Kindern viel stärker als Erwachsenen, das kindliche Nervensystem reagiert sehr empfindlich darauf. Je weniger ein Kind wiegt, umso stärker steigt der Blutalkoholgehalt an.

Bereits ab 0,5 Promille kann es bewusstlos werden. Meistens fehlt dabei das typische rauschhafte Anfangsstadium, die Kleinen fallen schlagartig in eine tiefe Betäubung. Bei einem zehn Kilogramm schweren Kind können zwei Flaschen Bier à 3,3 dl oder eine halbe Flasche Wein tödlich sein.

Wein, Champagner und Spirituosen verleihen vielen Gerichten einen unnachahmlichen Geschmack. Eine amerikanische Studie belegte, dass ein Gericht wie Coq au Vin nach dem Kochen noch etwa 5 bis 50 Prozent des ursprünglichen Alkohols enthält. Wie viel Alkohol beim Kochen verdampft, hängt von vielen Faktoren ab: von der Temperatur, der Kochdauer, dem Design der Kochgefässe und davon, ob mit oder ohne Deckel gekocht wird. Von am Schluss zugegebenem Alkohol, zum Beispiel Kirsch beim Fondue, verdampft kaum etwas. Wird ein alkoholhaltiges Gericht wie Risotto dagegen 15 Minuten gekocht, hat sich bereits mehr als die Hälfte des Alkohols verflüchtigt. Der verbleibende Alkohol ist trotzdem immer noch zu viel für Kinder. Nach einer Schmorzeit von zweieinhalb Stunden weist das Gericht nur noch fünf Prozent der ursprünglichen Alkoholmenge auf (siehe Tipps Seite 95).

Bleibt die Frage, inwiefern sich der auch hier noch spürbare Weingeschmack auf den späteren Umgang der Kinder mit Alkohol auswirkt. Ob dadurch eine Gewöhnung stattfindet oder nicht, können selbst Experten nicht schlüssig beantworten. Die meisten gehen davon aus, dass Jugendliche und junge Erwachsene aus ganz anderen Gründen zu trinken beginnen. Sie orientieren sich an dem, was ihnen die Erwachsenen in ihrem nächsten Umfeld von klein auf vorgelebt haben. Gerade rund um den Alkohol liefern Erwachsene das gesamte Muster von einem akzeptablen Umgang bis hin zum problematischen, schädlichen Konsumverhalten, wenn Wein zur Entspannung oder Schnaps zum Herunterspülen von Ärger missbraucht wird. Diese Vorbildwirkung – negativ oder positiv – ist mit Sicherheit wirksamer als eingekochter Wein an einer Sauce.

Alkohol kommt in vielen Lebensmitteln vor. Bananen, die zehn Tage reiften, enthalten etwa 0,6 Prozent Alkohol.

Ebenso lässt sich in Traubensaft 0,4 Prozent, in Grapefruit 0,1 Prozent, in Sauerkraut 0,5 Prozent und in Weissbrot 0,2 Prozent Alkohol nachweisen. Diese geringen Mengen sind für Kinder nicht schädlich.

So gehen Sie am besten mit Alkohol um:

- Kinder unter vier Jahren, Schwangere und Stillende sollten keinen Alkohol konsumieren.
- Bereiten Sie Desserts und Kuchen ohne Alkohol zu. Er lässt sich gut durch Fruchtsaft ersetzen.
- Verwenden Sie fürs Fondue einen Apfelwein und dafür etwas mehr Zitronensaft. Verzichten Sie auf den zuletzt beigefügten Kirsch.
- Achten Sie darauf, dass mit Alkohol zubereitete Gerichte mindestens 30 Minuten kochen.
- Kochen Sie 1,5 Liter Wein zu 2 dl ein, gefrieren Sie dieses Konzentrat in der Eiswürfelschublade. Mit einem Würfel davon verleihen Sie Saucen, Suppen, Fleischgerichten und Risottos einen guten Geschmack, ganz ohne Alkohol.

Manchmal ist Alkohol sehr gut versteckt, zum Beispiel in Hustentropfen- oder Saft, in Kuchen und Torten, in Pralinen, Glace oder Marzipan. Es lohnt sich, in der Deklaration nach dem klein gedruckten Hinweis «Enthält Alkohol» zu suchen. Bei offen verkauften Kuchen und Torten in Bäckereien ist meistens kein solcher Hinweis angegeben, Eltern sollten in diesem Fall nachfragen und auf den Kauf alkoholhaltiger Speisen verzichten.

Getreide, Kartoffeln, Reis und Brot

Davon dürfen Kinder reichlich konsumieren: Kartoffeln, Getreide, Brot, Teigwaren, Reis, Hirse, Mais, Quinoa, Buchweizen, Hafer, Roggen, Dinkel. Ideal ist, wenn es zu jeder Mahlzeit etwas von diesen Produkten gibt.

So viel brauchen Kinder:
Brot und Getreideflocken
1 – 3 Jahre: insgesamt 120 g pro Tag
4 – 6 Jahre: insgesamt 170 g pro Tag
und
Teigwaren, Kartoffeln, Reis, Getreide
1 – 3 Jahre: insgesamt 100 g pro Tag
4 – 6 Jahre: insgesamt 170 g pro Tag

Reis, Nudeln, Kartoffeln und andere Getreidearten wechseln sich jeden Tag ab.

Den Blutzuckerspiegel konstant halten Es ist wichtig, auf einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel zu achten. Glukose ist das Denkbenzin für Kinder, ohne regelmässigen Nachschub leisten sie körperlich und geistig nicht das Optimum. Deshalb brauchen sie Kohlenhydratnachschub beim Frühstück, Znüni, Mittagessen, Zvieri und Abendessen. Achten Sie auf Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (siehe Seite 139) wie Vollkornprodukte, Haferflocken, Vollkornteigwaren, Vollkornbrot; sie sättigen für lange Zeit.

Grobes Vollkornbrot mit Sauerteig und ganzen oder nur grob geschroteten Körnern überfordert das Verdauungssystem von Kindern unter drei Jahren. Wählen Sie lieber Vollkornbrot aus fein gemahlenem Weizen- oder Dinkelmehl.

Weissbrot, Weissmehlgebäck, Kartoffeln, Knäckebrot und Zwieback haben einen hohen glykämischen Index, das heisst sie erhöhen den Blutzuckerspiegel stark und lassen ihn danach um so markanter wieder abfallen, was zu Heisshungerattacken und Müdigkeit führt (siehe Seite 140). Deshalb sollte Ihr Kind mindestens die Hälfte aller Getreideprodukte als Vollkornprodukte essen. In der Regel mögen Kinder Vollkornprodukte, sofern sie sich von Anfang an daran gewöhnen können. Am Sonntag ein Zopf aus Weissmehl oder ab und zu ein Weggli sind selbstverständlich erlaubt!

Früchte, Gemüse, Salat

Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung kaum möglich. Studien zeigen, dass ein hoher Verzehr von frischem Gemüse und Obst langfristig gesehen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs senkt. Zudem liefern diese Nahrungsmittel wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe. Eine Faustregel besagt, dass man täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und Salat essen sollte, davon etwa die Hälfte roh. Das gilt auch für Kinder! Eine Portion ist so gross wie die eigene Faust. Frische Frucht- und Gemüsesäfte sowie Dörrfrüchte zählen mit. Da ein Kleinkind kleine Hände hat, decken eine Mandarine, ein halber Apfel, 1 dl Orangensaft, eine Karotte und drei Dörraprikosen diesen Tagesbedarf bereits gut ab. In Gramm entspricht dies etwa:

1 – 3 Jahre: 120 g Gemüse und 120 g Früchte
4 – 6 Jahre: 180 g Gemüse und 180 g Früchte

Dass Kleinkinder bittere und saure Sachen meistens noch nicht mögen, süsse dagegen schon, sollten Sie beim Gemüse- und Früchteeinkauf berücksichtigen. Gemüse zum Dippen ist besser geeignet als Salat an einer sauren Sauce, und süsse Pfirsiche oder Bananen werden selten abgelehnt. Kinder sollten aber nicht nur Früchte essen. Sie brauchen auch die Nährstoffe aus Gemüse (und Salat). Bieten Sie Ihrem Kind verschiedene Früchte und Gemüse an, damit es die Wahl hat. Es ist nicht wichtig, ob ein Kind Spinat hasst, wenn es dafür Karotten mag.

Bereiten Sie Gemüse mit verschiedenen Farben zu, garen Sie es bissfest und lassen Sie Ihr Kind beim Kochen mithelfen. So ist es auch bereit, neue Lebensmittel zu probieren.

Für Kleinkinder bis zu drei Jahren sind folgende Lebensmittel ungeeignet:

— Hülsenfrüchte (wie Erbsen, Linsen, Bohnen); sie sind schwer verdaulich und blähend

— Weiss- und Rotkohl (können Blähungen verursachen)
— Wintertreibhausgemüse und -salate mit sehr hohem Nitratgehalt (können wie gepökelte Lebensmittel wirken, siehe Seite 77). Dazu gehören Endiviensalat, Feld- oder Nüsslisalat, Kohlrabi, Kresse, Mangold, Radieschen, Rettich, Sellerie, Randen. Etwas weniger Nitrat enthalten Fenchel, Eisbergsalat, Chinakohl, Grünkohl, Spinat, Weisskohl, Wirsing.

Kinder unter drei Jahren sollten nur wenig von den stark nitrathaltigen Lebensmitteln erhalten. Geeignet sind dagegen Auberginen, Bohnen, Brokkoli, Blumenkohl, Chicorée, Erbsen, Gurken, Karotten, Kartoffeln, Lauch, Peperoni, Pilze, Rosenkohl, Spargeln, Tomaten, Zwiebeln. Sie enthalten wenig Nitrat.

Beliebt: Selbst gepresste Säfte Viele Kinder mögen frische, mit einer Saftzentrifuge gepresste Säfte, zum Beispiel Apfel-Fenchel-Karotten-Saft. Sie sind äusserst vitaminreich und gewöhnen die Kleinen an den neuen Geschmack. Achten Sie beim Kauf der Zentrifuge darauf, dass sie einen leistungsstarken Motor sowie einen grossen Einfülltrichter für ganze Äpfel hat und leicht zu reinigen ist, so ersparen Sie sich viel Arbeit.

Milch und Milchprodukte

Zwischen dem 25. und 30. Geburtstag hat die Knochenmasse ein Maximum erreicht. Wer bis dahin zu wenig Kalzium isst, kann dies nicht mehr gutmachen – die Knochen sind weniger dicht, brechen leichter, und das Risiko für Osteoporose im Alter ist grösser. Milch und Milchprodukte sind die wichtigsten Kalziumlieferanten in der Kinderernährung. Daneben liefern sie Vitamin B2, Phosphor, Eiweiss, Jod und Zink.

Ohne Milch auf genügend Kalzium zu kommen ist äusserst schwierig. Studien gehen davon aus, dass Schweizer Kinder eher zu wenig Kalzium aufnehmen.

Kinder, die über eine längere Zeit keine Milch trinken wollen oder sie nicht vertragen, sollten ein Kalziumpräparat erhalten. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.

So erhält Ihr Kind genug Kalzium Am besten geeignet für normalgewichtige Kinder ist pasteurisierte, teilentrahmte Milch oder Vollmilch. Rohe Milch kann dagegen gefährliche Bakterien enthalten. Joghurt enthält pro 100 g gleich viel Kalzium wie Milch, Käse enthält deutlich mehr. So enthalten 30 g Halbhartkäse oder 60 g Weichkäse gleich viel Kalzium wie zwei Deziliter Milch. Da gekaufte Milchprodukte wie Fruchtjoghurt viel Zucker enthalten, kaufen Sie am besten Naturejoghurt und mischen dieses mit wenig Zucker und viel frischen, zerdrückten oder pürierten Früchten. Mag ein Kind die Milch nicht «pur», können Sie sie mit Kakao oder Ovomaltine mischen. Auch frisch zubereitete Milchmixgetränke, zum Beispiel mit Banane, sind als Zwischenmahlzeiten geeignet und schmecken vielen Kindern.

Soviel Milch braucht Ihr Kind:
1 – 3 Jahre: 3,3 dl pro Tag
4 – 6 Jahre: 3,5 dl pro Tag

Quark (Fruchtquark oder nature) enthält mehr Phosphat als Kalzium. Dies hilft den Knochen wenig, im Gegenteil. Zu viele Phosphate stören das Gleichgewicht des Kalziumhaushalts und erhöhen das Risiko für Knochenbrüche. Besonders viel Phosphat hat es übrigens in Cola!

Fleisch, Fisch und Eier

Fleisch liefert Eiweiss, Vitamin B1, B2, B12, Niacin, Zink und Eisen. Das aus Fleisch stammende Eisen (Häm-Eisen) kann vom menschlichen Körper viel besser aufgenommen werden als dasjenige aus Pflanzen. Doch es reicht, dreimal pro Woche Fleisch zu essen. Denn Fleisch enthält auch Stoffe wie Cholesterin und Purine, welche an

der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Gicht beteiligt sein können. Am besten wird im Wechsel Rind-, Schweine-, Geflügel- und Lammfleisch gegessen. Rindfleisch enthält besonders viel Zink, Schweinefleisch viel Vitamin B1. Bevorzugen Sie magere Fleischsorten, und geniessen Sie Wurstwaren nur selten in der Familie.

Eier sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und liefern ein sehr hochwertiges Protein, aber auch viel Cholesterin und Fett (im Eigelb). Fisch wiederum liefert Jod, fettreiche Fische sind zudem eine optimale Quelle für gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren. Kinder sollten wegen möglicherweise vorkommenden Bakterien keine rohen Fische und Eier essen, auch rohes Fleisch ist für sie ungeeignet (zum Thema Fleisch siehe auch Seite 149).

So viel darf es pro Woche sein:

1 – 3 Jahre: 70 g Fisch, 1 – 2 Eier und 3-mal 70 g Fleisch

4 – 6 Jahre: 100 g Fisch, 1 – 3 Eier und 3-mal 90 g Fleisch

Daneben dürfen alle Kinder von zwei bis sechs Jahren sieben Scheiben Salami oder Wurst pro Woche essen.

Fischstäbchen ahoi! Das gute alte Fischstäbchen, erfunden vor rund 40 Jahren, ist in wie nie zuvor. Und dies nicht nur bei Kindern! Die meisten von uns hatten wohl mit den knusprigen, panierten, in der Pfanne gebratenen Stäbchen mit viel Zitronensaft und Mayonnaise den ersten Kontakt mit Fisch überhaupt. Dank kräftig gewürzter Panade und grätenfreiem Fisch ohne viel Eigengeschmack gefällt das ursprüngliche Rohprodukt «Fisch» auch empfindlichen Geschmäckern. Fischstäbchen sind zudem für Eltern kinderleicht zuzubereiten. Doch wie gesund sind sie?

Entgegen gewissen Gerüchten werden Fischstäbchen nicht aus Abfallfisch hergestellt – und sie enthalten auch keine Fischaugen oder -schwänze, sondern reine Fischfilets. Etwas anderes ist nicht erlaubt. Deshalb sind Fischstäbchen allen Unkenrufen zum Trotz kein schlechter Fang. Unter der goldgelben Panade liefern sie wertvolles Eiweiss, daneben reichlich Jod und Vitamin B12 sowie Vitamin D, Kalium, Zink und Fluor. Da die Filets von Natur aus sehr wenig Fett enthalten, sind die Fischstäbchen keine Fettbombe – trotz

Panade. Allerdings kann letztere beim Braten oder Fritieren ganz schön viel Fett aufsaugen, weshalb man die Stäbchen besser im Backofen zubereitet. Wie alle panierten Lebensmittel sollten sie nur goldgelb, keinesfalls aber dunkelbraun gebraten werden. Gewisse Fische sind für Kleinkinder nicht zu empfehlen. Aus ungeeigneten Zuchten stammend, können sie stark mit Medikamenten (Antibiotika, Hormone) behandelt worden sein. Lange lebende Meerfische sind oft auch mit Quecksilber und anderen Giftstoffen belastet (Thon, Hai, teilweise auch Lachs).

Greenpeace hat ebenfalls einiges gegen den Stäbchenkonsum einzuwenden: Sowohl Kabeljau als auch Alaska-Seelachs werden drastisch überfischt. Am besten kaufen Sie Fisch ein, der vom WWF empfohlen wird (www.wwf.ch/fisch). Und versuchen Sie es doch einmal mit selber panierten einheimischen Fischfilets. Dazu würzen Sie die frischen Fischfilets mit etwas Salz und Zitronensaft, wenden sie in Mehl, dann in Ei, dann in Paniermehl und braten sie in Butter. Wetten, sie schmecken um Welten besser?

Öl und Fett

Gehen Sie sparsam mit Butter und Öl um, denn der Bedarf ist schnell gedeckt. So viel brauchen Kinder:

1 – 3 Jahre: insgesamt 15 g Butter und Öl pro Tag
4 – 6 Jahre: insgesamt 20 g Butter und Öl pro Tag

Am besten geeignet sind Rapsöl für die kalte und Olivenöl für die kalte und warme Küche. Beide haben sich hinsichtlich der Herzinfarktvorbeugung als besonders gesund erwiesen. Aufs Brot dürfen Kinder Butter streichen. Ungeeignet sind mit gewissen Margarinen und pflanzlichen Fetten hergestellte Lebensmittel. Sie können Transfettsäuren enthalten. Diese entstehen bei der industriellen Härtung pflanzlicher Öle zu streichbaren Fetten; sie beeinflussen den Cholesterinspiegel negativ und fördern die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Auch Backwaren und Fertiggerichte,

Schädliche Transfettsäuren

Transfettsäuren sind ein «Zwischending» zwischen ungesättigten und gesättigten Fettsäuren. Sie werden in kleinen Mengen im Pansen von Wiederkäuern gebildet und sind in Milch, Butter und Fleisch zu finden. In teilweise grossen Mengen entstehen sie bei der industriellen Fetthärtung oder beim starken Erhitzen von Pflanzenölen beim Kochen (z. B. Rapsöl). Deshalb findet man sie in Fertiggerichten, Backwaren und frittierten Lebensmitteln.
Konsumieren Sie möglichst wenig Transfettsäuren. Sie erhöhen den Cholesterinspiegel und begünstigen damit die Entstehung von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Möglicherweise fördern sie auch die Entstehung von Übergewicht und von chronischen Darmkrankheiten. Natürlich gebildete Transfettsäuren in Butter, Milchprodukten oder Fleisch sind übrigens deutlich weniger schädlich als solche aus pflanzlichen Fetten.
Die heutige Lebensmittelgesetzgebung sieht keine Deklaration von Transfettsäuren vor. Bei käuflichen Margarinen für den Haushalt wird der Transfettsäuregehalt trotzdem meistens aufgelistet. Idealerweise liegt er unter einem Prozent.

welche als Inhaltsstoff «gehärtete Fette und Öle» enthalten, sind ungeeignet.

Butter gilt als weniger schädlich als früher. Wenn Kinder den feinen Buttergeschmack mögen, ist nichts dagegen einzuwenden, wenn sie Butter aufs Brot streichen. In vielen Rezepten können Sie die angegebene Buttermenge reduzieren und durch Öl ersetzen. Wenn Sie kalt gepresste Öle vorziehen, sollten Sie eines aus biologischem Anbau kaufen. Denn Fungizide, Pestizide und andere Giftstoffe werden beim kalten Pressen nicht entfernt und gelangen so in die Ölflasche. Rapsöl schmeckt viel neutraler als Olivenöl und ist billiger. Benutzen Sie ein warmgepresstes Olivenöl oder Bratbutter für die warme Küche und ein (teureres) kalt gepresstes Bio-Olivenöl oder Rapsöl für Salate und für die kalte Küche.

Süssigkeiten

Zucker und Süssigkeiten gehören zu den «geduldeten» Lebensmitteln. Täglich sollten Kinder nicht mehr als 50 g Kuchen, Gebäck und Torten verzehren und nicht mehr als 10 g Zucker (das entspricht knapp zwei gestrichenen Teelöffeln) oder Konfitüre. Diese Angaben gelten für Kinder aller Altersgruppen.

Vom Sättigungsgefühl

Jungen brauchen meistens etwas mehr Energie als Mädchen, lebhafte Kinder mehr als ruhige. Wer viel Sport treibt, muss mehr essen. Und wer gross ist, natürlich auch. Genau aus diesem Grund sollen Kinder selber entscheiden dürfen, wie viel sie essen. Sie spüren dies nämlich im Gegensatz zu vielen Erwachsenen sehr genau.

Das braucht Ihr Kind täglich:
1 – 4 Jahre: Buben 1100 kcal, Mädchen 1000 kcal
5 – 7 Jahre: Buben 1500 kcal, Mädchen 1400 kcal

Das Sättigungsgefühl tritt nach rund 15 Minuten ein, deshalb sollten Kinder langsam essen und nicht schlingen. Gehen Sie mit gutem Vorbild voran. Dicke essen fast immer zu schnell und merken nicht, dass sie eigentlich satt sind. Fünf Mahlzeiten reichen für Kinder im Vorschulalter aus. So genanntes Snacking, also viele kleine Mahlzeiten und ständiges Naschen, fördert Karies und Übergewicht.

Schonend kochen

Am meisten Vitamine und Mineralstoffe gehen bei der Zubereitung im eigenen Haushalt verloren. Nicht sachgemäss zubereitete Gemüse und Salate verlieren rasch bis zu 80 Prozent ihres Wertes.

Am empfindlichsten ist Vitamin C. Deshalb wird es auch als «Indikatorvitamin» bezeichnet. Geht wenig Vitamin C verloren, gilt

dies in der Regel auch für alle andern Vitamine und Mineralstoffe. Licht, Sauerstoff, Wasser und Hitze zerstören das für die Wundheilung und das Immunsystem wichtige Vitamin. Andere Inhaltsstoffe sind etwas weniger empfindlich, Vitamin A beispielsweise wird durch Erhitzen nicht zerstört.

Da Blattgemüse eine grosse Oberfläche haben, ist der Vitaminverlust beim Lagern und Reinigen besonders hoch: Ein Tag lagern im Keller bedeutet 40 Prozent weniger Vitamin C, ein Tag im Kühlschrank bei 4 Grad bringt immer noch einen Verlust von 25 Prozent mit sich. Für alle Gemüse gilt: Beim Kochen in Salzwasser wird mehr als die Hälfte des Vitamin-C-Gehalts zerstört, nämlich 55 Prozent. Auch beim Warmhalten von Gerichten geht das kostbare Vitamin teilweise drauf.

Wer frisch einkauft, das Gemüse und den Salat nur kurz wäscht, erst unmittelbar vor der weiteren Verarbeitung zerkleinert und anschliessend möglichst ohne Wasserzusatz bei 80 bis 98 °C in einer optimalen Pfanne gart, muss sich vor Vitamin- und Mineralstoffverlusten nicht fürchten. Und der kulinarische Genuss ist erst noch grösser: Je weniger Nährstoffe ausgeschwemmt werden, um so aromatischer ist das Endprodukt. Das merken insbesondere die Kinder, welche noch viel mehr Geschmacksknospen auf der Zunge haben als die Erwachsenen.

So kochen Sie möglichst vitaminschonend:

— Kaufen Sie Frischprodukte möglichst kurz vor der Verwendung ein. Ist dies nicht möglich, greifen Sie auf Tiefkühlgemüse zurück.

— Lagern Sie Salate und Gemüse bei maximal 4 °C im Kühlschrank, gut eingepackt, zum Beispiel in Kunststoff-Behältern.

— Waschen Sie Gemüse, Obst und Salate kurz und möglichst nicht unter fliessendem Wasser.

— Zerkleinern Sie die Lebensmittel möglichst kurz vor der Verwendung.

— Kochen Sie mit gut schliessenden, hochwertigen Pfannen (z. B. AMC) und mit möglichst wenig Wasser. Auch ein Steamer ist zu empfehlen.

— Vermeiden Sie das Kochen in viel (Salz-)Wasser.

— Garen Sie das Gemüse bissfest. Mit jedem Übergaren gehen weitere Vitamine kaputt.

— Setzen Sie den Dampfkochtopf dann ein, wenn es schnell gehen muss und grosse Stücke zubereitet werden (Gschwellti, ganze Randen).

— Bereiten Sie gefrorenes Gemüse im Dampfkochtopf zu, ohne es aufzutauen. So werden die Vitamine besser erhalten als beim Auftauen und anschliessenden Dämpfen oder Dünsten.

— Halten Sie die Gerichte nicht lange warm.

— Kochen Sie so, dass möglichst wenig Resten entstehen. Kühlen Sie diese rasch ab und bewahren Sie sie nur kurz im Kühlschrank auf.

Gemüsekonserven wie Erbsen oder Maiskörner, gefrorenes Gemüse sowie vorgewaschene Beutelsalate sind eine gute Alternative, wenn die Zeit zum Kochen knapp ist. Unter Umständen enthalten Gemüsekonserven und gefrorene Gemüse sogar mehr Vitamine als lange im Kühlschrank gelagerte vom Markt!

Zusatzpräparate und Vitamine

Wenn Sie gesund und frisch kochen, brauchen Sie sich keine Sorgen darüber zu machen, ob Ihre Kinder genügend Vitamine bekommen. Gesund ernährte Kinder brauchen keine Zusatzpräparate oder mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel. Diese vermögen eine ungesunde Ernährung auch nicht zu kompensieren. Sinnvoll können mit Folsäure angereicherte Produkte wie Dar-Vida oder Blévita sein oder für vegetarisch ernährte Kinder solche mit Eisen (z. B. Jemalt, Floradix).

Nach längerer Krankheit oder bei Untergewicht, in der Rekonvaleszenz und bei Allergien sind Kombipräparate angebracht. Empfehlenswert sind Burgerstein VitaMini oder Jemalt.

Menüplanung schont die Nerven

Mit einem Menüplan sparen Sie Geld, müssen weniger verdorbene Lebensmittel fortwerfen – und stehen nicht um halb zwölf vor dem Kühlschrank und fragen sich verzweifelt, was Sie kochen könnten. Der Aufwand lohnt sich, zumal ein Plan für vier Wochen reicht. Er kann wiederholt werden, wobei Sie je nach Saison variieren.

Mit den folgenden Tipps decken Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes optimal ab. Beachten Sie, dass Kinder wenigstens mittags oder abends eine warme Hauptmahlzeit erhalten sollten.

Das gehört zu einem optimalen Tagesplan:

- fünf faustgrosse Portionen Früchte, Gemüse und Salat, auf den ganzen Tag verteilt;
- Vollkorn- statt weisser Produkte;
- fünf Mahlzeiten täglich;
- Frühstück und Znüni enthalten zusammen folgendes: Milch oder Milchprodukte, Obst oder Gemüse, ev. in Saftform, Getreide als Brot oder Flocken, genügend Getränke;
- ein Mittagessen immer mit Gemüse, Salat und/oder Obst, einer Eiweissquelle (pro Woche einmal Fisch, zwei- oder dreimal Fleisch, Milchprodukte, Eier oder Hülsenfrüchte), einer vollwertigen Kohlenhydratquelle (Vollreis, Mais, Hirse, Vollkornteigwaren) und Getränken;
- ein sinnvolles Zvieri (Früchte, Vollkornsandwich, Milchshake mit Früchten etc.);
- ein Abendessen mit einer Portion Früchte, Gemüse oder Salat, zum Beispiel Vollkornschnitten mit Bananenrädli, Käsebrötchen mit Gurken und Tomatenscheiben etc.

Beispiel für einen Wochenmenüplan

— **Frühstück**
Birchermüesli mit Joghurt, Milch, Getreideflocken, frischen Früchten und ev. etwas Zucker oder dunkles Brot / Vollkornbrot mit Butter, Käse, eventuell etwas Konfitüre, dazu ein Glas frisch gepressten Fruchtsaft. Zur Abwechslung ein Haferbrei.

— **Znüni**
Zur Auswahl stehen Dörrobst, Nüsse, Dar-Vida mit Käse, ein halbes Stück Vollkornbrot mit Butter und Konfitüre, ein selbst gesüsstes Joghurt nature mit frischen Früchten, ein Apfel, eine Birne, eine Banane oder andere Früchte, eine Karotte.

— **Mittagessen**
- Montag: Karottensalat, Hörnli mit Gehacktem
- Dienstag: Dip mit Gemüsestängelchen, Gschwellti, Käse
- Mittwoch: selbst gemachte Gemüsesuppe, Apfelwähe
- Donnerstag: Randensalat, Vollkornpizza zum selber Belegen mit Mozzarella, Tomaten, Maiskörnern, Peperonistreifen, Schinken, Champignons, Oliven etc.
- Freitag: frisch gepresster Gemüsesaft oder gekaufter Tomatensaft, selbst panierte Fischfilets, Salzkartoffeln
- Samstag: Gemüsebouillon, Omeletten mit Apfelmus, Spinatfüllung, Käse etc.
- Sonntag: Chicoréesalat mit Äpfeln, Trockenreis, Pouletgeschnetzeltes an einer milden Champignons-Rahmsauce, Dessert nach Wahl

— **Zvieri**
Wie Znüni, ab und zu auch eine Reihe Schokolade mit einem Stück Brot

— **Abendessen**
- Montag: Griessbrei mit Apfelmus
- Dienstag: Hörnlisalat (Hörnli am Montag vorkochen) mit Schinkenwürfelchen, Käsewürfelchen, Tomaten- und Gurkenstückchen, Maiskörnern

— Mittwoch: Vollkornbrot mit Käse, Gurkenscheiben, Tomatenscheiben
— Donnerstag: Rösti (Kartoffeln vom Dienstag) mit Spiegelei, Salat
— Freitag: Fotzelschnitten mit Früchtekompott
— Samstag: Vollkornbrot mit Hüttenkäse-Karotten-Aufstrich (1 Becher Hüttenkäse mit 2 rohen geraffelten Karotten, 1 TL Rapsöl und frischen gehackten Kräutern mischen)
— Sonntag: Kartoffelsuppe, Brot, Käse oder Wienerli (ab drei Jahren)

Tipps für Eilige

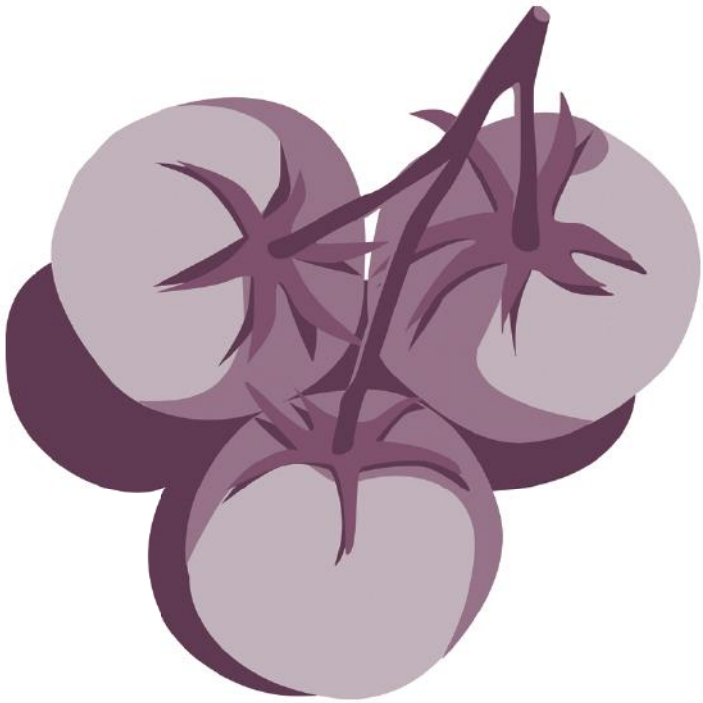
So bringen Sie ein feines Essen auf den Tisch, wenn die Zeit drängt:

— Kochen Sie die doppelte Menge von Gerichten, die sich zum Einfrieren eignen. Greifen Sie auf Ihre Vorräte zurück, wenn die Zeit davonrennt. Zum Beispiel auf Pizza, Sauce bolognese, Schinkengipfeli usw.
— Beginnen Sie früh am Morgen mit Kochen und überlassen Sie dann das Gericht (fast) sich selbst. Funktioniert mit Gulasch, Gerichten im Römertopf, Suppen etc.
— Nutzen Sie die Zeitschaltuhr: Schieben Sie das Gericht in den kalten Ofen und timen Sie die Uhr des Backofens. Das klappt mit Gratins, Lasagne, gefülltem Gemüse usw.
— Ausnahmsweise sind auch Fertig- oder Halbfertigprodukte erlaubt, viele sind besser als ihr Ruf.
— Kochen Sie ein Gericht, das besonders schnell zubereitet ist: Curry-geschnetzeltes, Reis, Früchte; Gschwellti mit Käse; Risotto etc.

Ernährung für Schulkinder

Schulkinder sind besonders auf ein kräftigendes Frühstück und ein gesundes Znüni angewiesen, damit sie sich während der Schulstunden gut konzentrieren können. Vorbilder sind jetzt zunehmend die Gleichaltrigen, auch wenn die Eltern noch für die liebevolle Umsorgung zuständig sind.

4



Entwicklungsschritte

Ab dem Schulalter sind Kinder gerne mit Erwachsenen zusammen, um von ihnen zu lernen. Nutzen Sie diese Phase, um Ihr Kind positiv zu motivieren und geben Sie ihm Gelegenheit, Ihnen in der Küche zur Hand zu gehen. Ein Kinderkochbuch ist jetzt ein ideales Geschenk. Damit kann Ihr Sohn, Ihre Tochter in der Küche nach Lust und Laune experimentieren.

Gleichaltrige «Gspänli» spielen im Leben der Schulkinder eine wichtige Rolle; die ersten tragfähigen Freundschaften entstehen. Dennoch: Was das Essen angeht, lassen sich die Kinder nach wie vor stärker von den Eltern beeinflussen als von ihren Freundinnen und Freunden. Schulkinder können auch zwischen Realität und Fiktion unterscheiden, was ihnen die Fähigkeit gibt, Werbung kritischer anzuschauen.

Kinder sind neugierig und möchten erfahren, was ein Bauer oder eine Köchin macht. Bei Ferien und Besuchen auf dem Bauernhof sehen die Sprösslinge, woher die Nahrung kommt. So wächst in ihnen der Respekt vor den komplexen Arbeitsabläufen und den immensen Leistungen, die in der Landwirtschaft erbracht werden.

Während der Pubertät entwickelt sich das Kind nochmals stark weiter, es beginnt sich für soziale Zusammenhänge zu interessieren. Dazu gehören auch ökologische, gesellschaftliche oder politische Fragen. Die Heranwachsenden lösen sich von ihren Eltern mehr und mehr ab. Sie wollen selber entscheiden, was sie essen und trinken. Kümmern sich die Eltern zu fürsorglich um ihren Nachwuchs, stossen sie auf Ablehnung. Argumente wie «gesund» oder «riskant» verpuffen wirkungslos; die Hauptsache für die Kinder ist jetzt, dass sie selber über ihren Körper verfügen können. Während der Pubertät brauchen sie eine klare Abgrenzung und lehnen phasenweise alles, was die Eltern als gut empfinden, ab. Nun heisst es, Geduld zu haben, sich so wenig wie möglich einzumischen und darauf zu bauen, dass Sie bisher punkto Ernährung alles gut gemacht haben. Denn

früher oder später kommen die meisten Menschen wieder auf die von den Eltern vermittelten Essgewohnheiten zurück. Gewisse Regeln sollen allerdings trotzdem gelten, zum Beispiel, dass am Tisch nicht über das Essen gemeckert wird, dass man sich nicht ohne zu fragen aus dem Kühlschrank bedient und dass grundsätzlich das gegessen wird, was auf dem Tisch steht.

Die fünf aktuellsten Tipps

Wahrscheinlich sind Sie in Sachen Ernährung inzwischen schon sehr routiniert. Mit dem Eintritt in die Schule verändern sich die Anforderungen an die Ernährung Ihres Sprösslings nochmals. Wenn Sie die folgenden fünf Tipps umsetzen, befriedigen Sie bereits einen Grossteil seiner Bedürfnisse. Lesen Sie dann den Rest des Kapitels, um sich ausführlicher zu informieren.

1. Ihr Kind soll regelmässig frühstücken und etwas zum Znüni mitnehmen (siehe Seite 135).
2. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt, besonders auch vor und zwischen den Unterrichtszeiten (siehe Seite 132).
3. Optimal ist, wenn Ihr Kind täglich fünf Portionen Früchte, Gemüse und/oder Salat isst. Eine Portion ist so gross wie seine Faust und kann durch Dörrobst oder einen frischen Fruchtsaft ersetzt werden (siehe Seite 126).
4. Ihr Kind sollte fünfmal pro Tag essen. Nicht seltener und auch nicht deutlich häufiger (siehe Seite 117).
5. Führen Sie die Liste der verschmähten Lebensmittel für jedes Familienmitglied ein. Alles andere wird zumindest probiert (siehe Seite 155).

Einflüsse und Trends

Vier von fünf Schweizerinnen kennen die Grundlagen einer gesunden Ernährung. Doch bei der Umsetzung im Alltag hapert es. Zu wenig Zeit, mäkelnde Kinder, Fast Food und leicht greifbare Fertigprodukte – es sind viele Faktoren, welche die Küchenarbeit manchmal mühsam machen. Umso wichtiger ist es, dass Kinder lernen, wie man genussvoll und gesund zugleich essen kann.

Essen und Ernährung haben sich in den letzten 30 Jahren in mancher Hinsicht verändert. Die Zeit, die man für die Zubereitung einer Mahlzeit in der Küche verbringen muss, ist drastisch geschrumpft, mit Hilfe von Fertigprodukten auf wenige Minuten pro Tag. Viele Eltern und Erzieher können nicht mehr selber kochen, Mütter sind häufig berufstätig, Kinder werden in zunehmendem Masse ausser Haus betreut. Diese Entwicklungen gilt es zu akzeptieren, man kann das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Trotzdem muss es möglich sein, den Kindern eine gesunde Ernährung zu bieten. Vor Werbung, Fast Food und Lebensmittelskandalen können wir sie nicht bewahren. Aber wir können ihnen vorleben, wie man damit umgeht.

Yannick geht am Dienstag nicht gerne nach Hause, denn dann arbeitet seine allein erziehende Mutter über Mittag, und er muss sich selbst etwas Vorbereitetes aufwärmen. Zum Essen darf er TV schauen, damit er sich weniger einsam fühlt. Doch das macht ihm keinen Spass, lieber geht er mit ein paar Kollegen zu McDonald's. Hier sind die Kinder willkommen, da ist es nicht so wichtig, dass Yannick Hamburger eigentlich gar nicht mag. Weil er schon bald wieder Hunger hat, kauft er sich noch ein paar Süssigkeiten für den Nachmittag. Yannicks Mutter hat wegen ihrer Berufstätigkeit ein schlechtes Gewissen und gibt ihrem zehnjährigen Sohn reichlich Taschengeld. Natürlich weiss sie, dass ein von der Schule organisierter Mittagstisch besser wäre. Doch so etwas gibt es an ihrem Wohnort nicht.

Wankender Familientisch

Yannicks Geschichte ist nicht erfunden. So oder ähnlich kommt sie öfters vor. Der starke gesellschaftliche Wandel macht vor dem Familientisch nicht Halt. Bei vielen Familien gibt es nicht mehr jeden Tag eine gemeinsame Mahlzeit. Schulkinder kommen nach Hause und essen allein. In den USA ist dies bereits bei jedem dritten Kind der Fall, hierzulande sitzt in Städten gemäss Schätzungen jedes zehnte Kind regelmässig allein vor dem Teller. Meistens gibt es aber immerhin ein gemeinsames Abendessen.

Die Gründe für diese Entwicklung sind mannigfaltig. Vielen Eltern fehlt infolge Berufstätigkeit die Zeit, um selber zu kochen und in Ruhe zu essen. Auch Mütter sind häufig ganztags ausser Haus berufstätig. Das Familiengefüge ist weniger stabil als noch vor 25 Jahren, Patchwork- und Einelternfamilien sind häufig.

Nur noch jeder fünfte Erwachsene, so zeigen Schätzungen aus Deutschland, beherrscht die Grundlagen des Kochens. Viele Eltern wollen zudem die Erziehungsmethoden ihrer eigenen Eltern nicht wiederholen, weil sie seinerzeit unter der rigiden Haltung litten: «Nimm den Ellbogen vom Tisch!», «Iss den Teller leer!» und andere Regeln möchten sie ihren Kindern ersparen. Die Kinder selbst pochen als letzte auf gemeinsame Mahlzeiten oder frisches Gemüse. Für sie ist Essen in erster Linie lust- und erlebnisorientiert. Wenn sie bestimmen können, wie sie es gestalten wollen, haben sie garantiert nichts dagegen.

Der Verlust der Esskultur Und doch geht mit dieser Entwicklung ein Stück Kultur und Geschichte verloren. Bei gemeinsamen Mahlzeiten lernen die Kinder, sich bei Tisch korrekt zu benehmen. Sie erfahren Neuigkeiten aus der Familie und der Gesellschaft und erweitern so nebenbei ihren Horizont. Früher wurden alle drei Hauptmahlzeiten und ebenso das Zvieri daheim eingenommen, heute verpflegen sich Kinder zum Teil auch an der Schule. Doch die Schule ist der Aufgabe, Ernährungserziehung zu übernehmen, kaum gewachsen. Das Geld, um Ernährungslehre zu unterrichten, fehlt; der Haus-

wirtschaftsunterricht verschwindet zunehmend vom Stundenplan oder wird drastisch reduziert.

So geben Sie Gegensteuer Auch wenn Sie nicht jeden Tag drei Mahlzeiten im Kreis der Familie einnehmen können – mit den folgenden Massnahmen können Sie Ihren Kindern ein Stück Esskultur vermitteln:

Einmal gemeinsam: Nehmen Sie mindestens eine Mahlzeit pro Tag gemeinsam ein.

Auswärts essen: Essen Sie ab und zu im Restaurant, damit die Kinder lernen, wie man sich da benimmt.

Tischkultur pflegen: Angenehme Gesellschaft und ein feines Essen werden auch von der Jungmannschaft geschätzt. Kerzen auf dem Tisch oder eine schön gedeckte Tafel verleiten dazu, länger am Tisch zu sitzen und es sich gemütlich zu machen, anstatt alles schnell herunterzuschlingen und gleich wieder aufzustehen.

Kinder kochen: Übergeben Sie die Verantwortung für gewisse Mahlzeiten auch einmal den Kindern. Wenn sie erfahren, wie viel Arbeit hinter einem feinen Essen steckt, und erleben, dass auch einmal etwas misslingen kann, meckern sie garantiert weniger an den elterlichen Kochkünsten herum. Wobei dann natürlich die Eltern aufessen müssen, was auf ihrem Teller liegt …

Ersatzzuhause: Wenn Ihr Kind nicht daheim essen kann, weil Sie den ganzen Tag arbeiten, suchen Sie eine Tagesmutter. Viele Eltern schämen sich in solchen Situationen zu Unrecht und bitten deshalb niemanden um die Kinderbetreuung inklusive Mittagessen. Selbstverständlich kostet das etwas; wie viel, kann Ihnen der Tagesmütterverein am Wohnort angeben. Dort erhalten Sie auch Adressen von Eltern, die andere Kinder aufnehmen. Als Richtwert gilt bei einem Schulkind ein Preis von rund acht Franken für ein Mittagessen, dazu kommen je nach Einkommen ungefähr sechs Franken pro Stunde für die Betreuung. So ist die Sache sauber geregelt, Sie können in Ruhe arbeiten gehen, und die betreuende Mutter ist froh um den finanziellen Zustupf.

Aktiv werden: Setzen Sie sich dafür ein, zum Beispiel mit einer Unterschriftensammlung am Wohnort, dass von der Schule ein Mit-

tagstisch organisiert wird, für den idealerweise jemand kocht. Kein Kind sollte allein essen müssen. Fertiggerichte oder Kantinenfood sind meistens nicht ideal für die Bedürfnisse der Heranwachsenden.

Snacking und TV

Kinder essend vor dem TV-Apparat: In vielen Familien ist dies kein seltenes Bild. Doch das hat unangenehme Folgen. Studien bestätigen, dass Kinder, die täglich mehr als zwei Stunden fernsehen, häufiger übergewichtig sind als solche mit einer kürzeren Aufenthaltsdauer vor der Mattscheibe. Auch das so genannte Snacking, also das Knabbern, Naschen und Trinken süsser Getränke zwischendurch, fördert die Entstehung von Übergewicht. Wie bei Yannick im Beispiel auf Seite 114. Kein Wunder, hat er bald wieder Hunger – die lange sättigenden Ballaststoffe und die komplexen Kohlenhydrate fehlen beim Hamburger, während diejenigen aus dem weissen Brötchen den Blutzuckerspiegel rasch ansteigen und ebenso rasch wieder absinken lassen. Yannick kauft sich also Snacks und Süssigkeiten, die er sich nun für den Rest des Tages reinschiebt. So ganz nebenbei und unbewusst, ohne richtig Hunger zu haben, ohne die Mahlzeit zu beginnen und wieder aufzuhören. Damit sind der Blutzuckerspiegel und der Insulinspiegel konstant auf einem hohen Level, was dazu führt, dass die Fettdepots «dauergefüttert» werden und Übergewicht entsteht.

Bewegen statt naschen Kinder wie Yannick lernen früh, dass sie mit Essen gute Gefühle erreichen. Sie setzen das Essen (und Snacken) als Ersatzbefriedigung für Zuwendung, Liebe, Zärtlichkeit, als Trost oder Belohnung oder schlicht gegen Langeweile ein. Essen vor dem Fernseher verstärkt das Problem mit dem missachteten Hunger- oder Sättigungsgefühl noch. Denn beim Kauen können Gefühle abreagiert werden, das Kind spürt, während es die spannende Geschichte verfolgt, kaum mehr, was es zu sich nimmt, geschweige denn, wann es satt ist.

Dieses Verhalten gilt es zu vermeiden. Mit diesen Tipps verhindern Sie, dass Ihr Kind zum «Snacker» wird und zu viel Fernsehen schaut:

- Animieren Sie Ihr Kind zu viel Bewegung, am besten zusammen mit Gleichaltrigen. Draussen Fahrrad fahren, herumtoben, spielen gefällt den Kindern in der Regel besser als TV schauen.
- Schauen Sie zusammen mit Ihrem Kind das Programmheft an, wählen Sie gewisse Sendungen und Filme für Kinder aus, schalten Sie den Fernseher nur dafür ein und setzen Sie sich bei Bedarf dazu. Vorschulkinder sollten täglich maximal 30 Minuten fernsehen, Schulkinder maximal eine Stunde. Auf keinen Fall sollte Ihr Kind zwei Stunden pro Tag oder mehr vor dem Kasten sitzen. Kinder kennen keine Zeitlimite!
- Dieselben Zeitangaben gelten auch für Gameboy oder Computer.
- Wenn Ihre Kinder naschen möchten, stellen Sie Früchteschnitze oder Gemüsestängelchen bereit.
- Kinder bekommen ab und zu ein Dessert, haben sonst aber keinen uneingeschränkten Zugang zu Süssigkeiten und Snacks.
- Kinder übernehmen das Verhalten ihrer erwachsenen Bezugspersonen. Was und wie essen Sie vor dem TV? Wie oft snacken Sie selbst?

Hoffnung in Sicht! Gleichaltrige Freunde und Cliquen sind gemäss Studien mindestens ebenso wichtig wie die Werbung im Fernsehen, wenn es darum geht, was sich Kinder wünschen. Und bereits mit acht bis neun Jahren setzen sich die Kinder kritisch mit Werbebotschaften auseinander. Sie wissen jetzt, ob «Hohes C» sie vor Erkältungen schützt und ob in einer Milchschnitte Milch enthalten ist. Aber erst mit elf bis zwölf Jahren sind sie nicht mehr stärker von der Werbung beeinflussbar als Erwachsene. Jetzt darf man ihnen das Taschengeld zur freien Verfügung überlassen. In der Pubertät distanzieren sich viele Jugendliche erst recht von der Werbung.

Achtung Lebensmittelskandal! Medien haben nicht nur wegen der Werbebotschaften einen bedeutenden Einfluss auf Kinder, sondern auch wegen der Berichterstattung zu Lebensmittelskandalen. Einmal mehr sind Erzieherinnen und Erzieher gefragt. Nehmen Sie die Fragen Ihrer Kinder ernst und stehen Sie dazu, dass Sie selbst noch nicht ausreichend Bescheid wissen und verunsichert sind. Machen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind schlau, informieren Sie sich, fragen Sie nach, seien Sie ehrlich und ziehen Sie die für Ihre Familie richtigen Konsequenzen. Und: Je abwechslungsreicher die Familienernährung, desto kleiner die Gefahr, durch Lebensmittelskandale ernsthaft betroffen zu werden.

Fast Food: Die Menge machts

Die positiven Aspekte gleich zu Anfang: Schnellimbissrestaurants wie McDonald's haben nicht nur schlechte Eigenschaften. Sie sind kinderfreundlich, mit Babystühlchen, Spielen und der besten Rutschbahn weit und breit ausgerüstet. Es darf nicht geraucht werden, auch Alkohol wird nicht ausgeschenkt. Wenn der Junior seine Cola ausschüttet, schimpft niemand, und die Eltern brauchen sich nicht zu schämen. Zudem scheinen solche Lokale lernfähig zu sein und bieten in der Regel auch Salate und andere leichte Gerichte an. Die Kinder wissen Bescheid über ihre Hamburger; bei Befragungen antworteten immerhin vier von fünf Kindern, dass ein Hamburger «eher ungesund» sei, und rund jedes dritte Kind mochte ihn überhaupt nicht. Das Gratisspielzeug und die Atmosphäre hingegen werden geschätzt.

In die Rubrik «Fast Food» gehören neben Hamburgern auch Fertigpizzen, Fertigsalate, Sandwiches, die Bratwurst vom Grillstand und andere Fertiggerichte. Häufig enthalten sie viel Fett, sind stark gewürzt und gesalzen, eher vitaminarm, teurer als selbst zubereitete Lebensmittel und sättigen nicht lange. Doch kein Weg führt langfristig daran vorbei, denn für viele Fast-Food-Gerichte wird intensiv geworben, und was verboten ist, wird für die Kinder nur attraktiver. Vom ernährungswissenschaftlichen Standpunkt her ist das Ganze

Fast Food im Vergleich

Menü oder Lebensmittel	Kalorien-gehalt	Eiweiss	Fett	Kohlen-hydrate
Cheeseburger Royal, Pommes frites, Mayonnaise, Cola, Apfeltasche, Vanille-Shake*	1516 kcal	43 g	78 g	161 g
Pizza Margherita	690 kcal	25 g	27 g	83 g
Hot Dog	560 kcal	25 g	32 g	36 g
Schinken-Käse-Toast	340 kcal	16 g	24 g	11 g
Portion Pommes-Frites mit Ketchup	373 kcal	4 g	25 g	29 g
Salami-Sandwich	265 kcal	10 g	12 g	27 g
Big Mac	542 kcal	28 g	26 g	45 g
Zum Vergleich: Kalbssteak mit Bratensauce, Vollkornteigwaren, Gemüse, Salatsauce, Mineralwasser und Apfelsaft, Orange*	852 kcal	46 g	35 g	85 g

* Quelle: Ernährung von 14 bis 20, Vo. 81, SVE, Bern

nicht allzu tragisch: Gegen einen gelegentlichen Konsum ist nichts einzuwenden, so lange der Rest der Ernährung abwechslungsreich ist. Am besten fahren Eltern und Erzieher mit klaren Regeln im Umgang mit Fast Food, an denen sich die Kinder – ohne Machtkampf – orientieren können. So können Sie vorgehen:

— Machen Sie zusammen ab, wie oft pro Jahr Sie bei McDonald's oder seiner Konkurrenz essen wollen, zum Beispiel: «Alle drei Monate einmal gehen wir da hin.» So umgehen Sie lästige Diskussionen, bei denen Sie doch wieder Nein sagen müssen.

— Je mehr Sie über Hamburger und Co. lästern, um so interessanter werden diese Lebensmittel für Ihre Sprösslinge. In der Pubertät eine einmalige Gelegenheit, sich so richtig schön von Ihnen und Ihren Wünschen abzugrenzen!

— Erklären Sie Ihren Kindern, dass Hamburger sehr teuer sind im Vergleich zu frisch eingekauften Lebensmitteln, dass viel Abfall entsteht, dass das Fleisch nicht von artgerecht gehaltenen Tieren stammt. Kinder lassen sich sehr gut für ökologische und tierschützerische Massnahmen motivieren.

— Gleichen Sie fehlende Nährstoffe mit einem zusätzlichen Salat, einer Frucht zum Dessert oder einem Fruchtsaft wieder aus.

— Schauen Sie zusammen mit Ihrem Kind die Werbung an, meistens ist ein Spot von McDonald's dabei. Unterhalten Sie sich mit ihm über die Werbebotschaft (siehe Seite 78).

— Machen Sie daheim mit Ihren Kindern selber Hamburger. Den Brötchenteig und das Fleisch kneten und formen, mit Sesam bestreuen und alles zusammensetzen ist mindestens so attraktiv wie ein Besuch im Imbiss. Erst recht, wenn die Kinder zur Vorbereitung und zum Hamburgerschmaus ein paar Klassenkameraden einladen dürfen.

Lieblingsgerichte für Kinder?

«Wann kochst du wieder einmal Chicken Nuggets?» Die siebenjährige Leandra mag neben panierten und frittierten Geflügelstückchen am allerliebsten Fischstäbchen, Pizza, Hamburger, gebratene Pouletschenkel mit Chips, Spaghetti bolognese und Wienerli im Teig. Ebenfalls in Ordnung sind Tortellini, Älpler Makkaronen und Apfelwähe. Im Restaurant führt kein Weg am panierten Schnitzel mit Pommes-Frites und Ketchup vorbei. Typische Lieblingsgerichte von Kindern eben – die kleine Leandra ist da bei weitem keine Ausnahme.

Es gibt ein paar Gründe, warum gerade diese Menüs bei Kindern so gut ankommen: Sie lassen sich gut mit den Händen anfassen und – wenn erlaubt – auch so essen. Das Fleisch oder der Fisch sehen nicht aus wie Fleisch oder Fisch und müssen auch nicht dementsprechend gekaut werden. Sie sind weder scharf noch bitter noch sauer. Sie enthalten auch keine Geschmacksnoten, an die sich Kinder erst gewöhnen müssen.

Auch wenn Sie als Eltern es viel lieber sähen, wenn die Kleinen lustvoll Gemüseeintöpfe, Salatkompositionen und Vollkorn mampfen würden – an den erwähnten Lieblingsessen kommt niemand vorbei. Andererseits sollte der Wochenmenüplan nicht nur aus solchen Menüs bestehen. Denn der empfindliche Kindergaumen hat gerade mal zehn bis zwölf Jahre Zeit, um sich an neue Geschmäcker zu gewöhnen, also auch an Kohlrabi, Fenchel, Randensalat oder Spinat. Diese Zeit gilt es zu nutzen, indem Kinder dazu angehalten werden, möglichst viele neue Lebensmittel zu probieren.

In der Regel mögen Kinder, was sie mindestens zehn- bis fünfzehnmal probiert haben. Probieren heisst allerdings nicht, eine grosse Portion eines unbekannten Lebensmittels zu essen, sondern ein Stück (einen Löffel, eine Gabel voll) in den Mund zu nehmen, mindestens einmal draufzubeissen und es wenn nötig diskret an den Tellerrand zurückzulegen. Mit diesen Massnahmen motiviert man auch kleine Gemüse- oder Salatmuffel zum Probieren, ganz ohne Druck.

Abwechslung heisst das Zauberwort Das Lieblingsgericht gehört am Geburtstag, am Sonntag, vielleicht auch unter der Woche einmal auf den Tisch. Kombinieren Sie geschickt (siehe Seite 123), dann ist das kein Problem. An den andern Tagen darf es ruhig auch einmal etwas Neues sein. Denn schliesslich wollen auch Mamis und Papis fein essen. So haben die Lieblingsgerichte Platz im Menüplan:

— Erklären Sie einen Wochentag zum Tag der Lieblingsessen, idealerweise Samstag oder Sonntag.

— Wenn Ihre Kinder Schulfreunde mit nach Hause bringen, sind ebenfalls Lieblingsgerichte angesagt. Schliesslich müssen Sie die Kinder anderer Eltern nicht erziehen, was das Essen angeht. Und Ihr Kind punktet beim Kollegen, wenn Sie etwas kochen, das dem Gast ganz besonders schmeckt.

— Stellen Sie die Lieblingsessen selber her. Es ist gar nicht so schwierig, frische Fischfilets zu panieren, Hamburger selbst zu machen, eine Tomatensauce zu kochen oder Pouletbrüstchen in knusprige Chicken Nuggets zu verwandeln. Das Resultat überzeugt auch kritische Gaumen ungleich mehr als die industriell gefertigte Massenware – und Sie wissen genau, was Sie essen.

— Lesen Sie bei industriell gefertigten Lieblingsgerichten wie Chicken Nuggets oder Fischstäbchen die Deklaration. Woher kommt das Fleisch? Woraus besteht das Frittierfett? Welches Produkt hat weniger Fett und weniger Panade?

Lieblingsgerichte aufpeppen Hier finden Sie eine Beurteilung beliebter Kindergerichte und Ideen, was Sie dazu kombinieren können, damit eine gesunde Mahlzeit daraus wird.

— **Spaghetti mit Tomatensauce**
Sonnengereifte Tomaten liefern viele sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, welche die Zellen schützen und das Immunsystem stärken können. Aber das Gericht liefert kaum hochwertiges Eiweiss. Kombinieren mit: viel geriebenem Käse, zum Voraus einen Salat mit gehacktem Ei oder Hüttenkäse servieren.

— **Pizza**
Jagt den Blutzuckerspiegel in die Höhe und lässt ihn schnell wieder absinken. Kein Mittagessen für Schulkinder! Kombinieren mit: viel Salat, zusätzlichen Gemüsestückchen auf Fertigpizzas. Oder die Pizza gleich selber machen aus Vollkornhefeteig, Mozzarella, Tomaten, verschiedenen Gemüsen.

— **Pommes-Frites**
Sie enthalten oft reichlich Salz und etwa 10 Gramm Fett pro 100 Gramm, und auf dieses Fett kommt es an: Je nach verwendetem Frittierfett oder -öl sind die Pommes-Frites reich an ungesunden Transfettsäuren (siehe Seite 102). Goldgelb gebratene Chips sind besser als dunkle. Ab und zu tolerierbar, vor allem mit einem grossen Salat oder viel Gemüse.

— **Hamburger**
Kein Problem, wenn man nur alle sechs Monate zu McDonald's geht. Daheim lieber selber machen. Kombinieren mit: Bio-Hackfleisch passt zu Vollkornbrötchen, Salat, Zwiebelringen, Essiggurken, Käsescheiben und Ketchup.

— **Wienerli im Teig**
Enthält viele ungesunde gesättigte Fettsäuren und weder hochwertiges Eiweiss noch Vitamine oder Mineralstoffe in nennenswerten Mengen. Kombinieren mit: einem grossen farbigen Salat (grüner Salat, Gurke, Tomaten, Mais, Radieschen etc.). Pro Kind reichen ein bis zwei Würstchen!

— **Tortellini**
Sind – geschickt kombiniert – eine gute Wahl für Köchinnen in Zeitnot. Kombinieren mit: einem grossen Beutel gefrorenen Mischgemüse, das Sie zusammen mit den Tortellini kochen. Mit einer Tomaten- oder Béchamelsauce und viel geriebenem Parmesan servieren (Eiweisslieferant).

— **Chicken Nuggets**
Je nach Herkunft aus fragwürdiger Tierhaltung, oft enthält die Panade viel Fett und ist zu dick. Im Backofen und nicht in der Bratpfanne zubereiten! Kombinieren mit: Salat und/oder Gemüse, Vollkornbrot oder Vollkornnudeln.

— **Griessköpfli**
Fertig gekauft sind sie zu süss. Doch gerade solche Desserts lassen sich mit Apfelmus, Kompott oder rohen Früchten wunderbar aufpeppen.

Brainfood für Schulkinder

Eine unausgewogene Ernährung beeinflusst das Leistungsvermögen von Schulkindern negativ. Frühstückt ein Kind nicht und verzichtet dann auch noch aufs Znüni, leidet die Konzentration, weil der Blutzuckerspiegel abfällt. Dagegen lassen die richtigen Nährstoffe und ausreichend Flüssigkeit Schülerinnen und Schüler munter werden.

Wie die kleinen Kinder brauchen auch Schulkinder genügend Früchte, Gemüse, Salat, Getreideprodukte, Eiweissquellen und Getränke. Studien zeigen ausserdem, dass Schulkinder, die weder gefrühstückt noch eine Zwischenmahlzeit eingenommen haben, bei einer Prüfung um 11 Uhr etwa um eine Note schlechter abschneiden als solche, die beide Mahlzeiten eingenommen haben.

Anita liest fürs Leben gern, auch abends, wenn die Mutter es nicht mehr erlaubt. Wozu sonst gibt es eine Taschenlampe, die man unter der Bettdecke anzünden kann? Morgens muss Anita geweckt werden, das Frühstück verweigert sie; wenn überhaupt, isst sie Frosties mit Milch. Znüni kauft sie am liebsten am Pausenkiosk der Schule. Da werden unter anderem frische Kuchenstücke, Weissbrot und sogar warme Pizzen angeboten. Nach diesen üppigen Zwischenmahlzeiten isst Anita am Mittagstisch mit wenig Appetit.

Wovon braucht mein Kind wie viel?

Schulkinder sind auf hochwertige Lebensmittel im Einklang mit der Ernährungspyramide (siehe Seite 92) angewiesen. Da ihr Verdauungssystem jetzt demjenigen der Erwachsenen entspricht, dürfen sie massvoll auch blähende Speisen, schärfere Gewürze, nitrathaltige Produkte wie Wintertreibhausgemüse oder Wurstwaren essen. Zwar sind diese Lebensmittel nach wie vor nicht die gesündesten,

aber die Auswirkungen sind relativ gering. Mit Ausnahme des Alkohols ist die Ernährung des Schulkindes ungefähr gleich wie diejenige von Erwachsenen.

Kalorien und Mengen

Besonders zwischen acht und zehn Jahren machen Kinder einen grossen Wachstumsschub durch und lagern einige Fettreserven für die bevorstehende Pubertät ein (siehe Seite 167). Sie werden sich manchmal über den enormen Appetit Ihres Sprösslings wundern. Gut möglich, dass der Nachwuchs mehr futtert als seine Eltern! Doch solange Ihr Kind genügend Bewegung hat und nicht dick wird, können Sie solche Mengen ruhig tolerieren. Kinder, die bis jetzt gemerkt haben, wann sie satt sind, merken es auch weiterhin. Bei Beginn der Pubertät essen sie zwar immer noch viel, aber sie strecken sich zugleich in die Höhe und erscheinen dadurch teilweise eher als zu dünn. Auch dies ist kein Grund zur Besorgnis, das Gewicht wird sich wieder einpendeln. Achten Sie aber besonders in der Pubertät auf Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Ihr Kind braucht jetzt jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und andere Nahrungsinhaltsstoffe, damit es gut wachsen und sich entwickeln kann.

Schon bei Kindern gibt es übrigens diejenigen, die für zwei essen können und trotzdem sehr dünn sind. Sie sind entweder schlechte Futterverwerter, können also die vorhandenen Nährstoffe nicht ohne Verluste durch den Darm aufnehmen, oder sie treiben sehr viel Sport und sind auch sonst eher temperamentvoll und unruhig. Ruhige Kinder, die häufig lesen oder fernsehen, brauchen deutlich weniger Kalorien. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle.

Hier die ungefähren Richtlinien für die Energiezufuhr bei Kindern:

7 – 9 Jahre:		2000 kcal
10–12 Jahre:	Mädchen	2150 kcal
	Buben	2250 kcal
13–14 Jahre:	Mädchen	2300 kcal
	Buben	2500 kcal

Das braucht Ihr Kind

Alter	7–9	10–12	13–14
reichlich:			
Getränke	9 dl / Tag	10 dl / Tag	12 dl / Tag
Brot, Getreideflocken	200 g / Tag	250 g / Tag	280 g / Tag
Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Getreide	140 g / Tag	180 g / Tag	200 g / Tag
Gemüse, Salat	200 g / Tag *	230 g / Tag *	250 g / Tag *
Obst	200 g / Tag	230 g / Tag	250 g / Tag
mässig:			
Milch und Milchprodukte	4 dl / Tag **	4,2 dl / Tag **	4,5 dl / Tag **
Fleisch, Fleischprodukte	70 g / Tag	80 g / Tag	90 g / Tag
Eier (ohne versteckte, z. B. in Kuchen)	2 Stk. / Wo.	2–3 Stk. / Wo.	3 Stk. / Wo.
Fisch	150 g / Wo.	180 g / Wo.	200 g / Wo.
sparsam:			
Margarine, Öl, Butter	25 g / Tag	30 g / Tag	30 g / Tag
Zucker, Konfitüre	unter 10 g / Tag	unter 10 g / Tag	unter 20 g / Tag
Süssigkeiten wie Kuchen, Torten, Guetzli etc.	unter 50 g / Tag	unter 50 g / Tag	unter 80 g / Tag

* Diese Zahl entspricht in etwa der Regel «Fünf pro Tag», was bedeutet, dass täglich insgesamt fünf Portionen Früchte, Gemüse und / oder Salat gegessen werden sollen. Eine Portion ist so gross wie die Faust des Kindes; sie kann auch durch Dörrobst oder frischen Fruchtsaft ersetzt werden. Ideal ist, wenn die Hälfte dieser Menge roh, die andere gekocht verzehrt wird.

** 1 dl Milch entspricht vom Kalziumgehalt her 15 g Hartkäse oder 30 g Weichkäse.

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund

Übergewicht wird zum Thema Häufig kompensieren Kinder am nächsten Tag, wenn sie am Vortag zu viel oder zu wenig gegessen haben. Ob das Gewicht Ihres Kindes in Ordnung ist, können Sie anhand der Gewichts- und Grössenkurve sehen (zu überprüfen bei der Kinderärztin). Oder ganz einfach mit einem kleinen Test: Übergewicht beginnt dann, wenn sich am Bauch, auf der Hüfte, auf der Brust und/oder im Nacken deutliche Fettpolster oder Fettröllchen bilden. Seien Sie kritisch und objektiv, denn man weiss aus Studien, dass gerade Mütter das Übergewicht ihrer Kinder nicht richtig wahrnehmen oder als übriggebliebenen Babyspeck verharmlosen (siehe auch Kapitel «Kampf dem Übergewicht», Seite 167).

Heranwachsende Mädchen neigen gelegentlich dazu, weniger zu essen, als sie brauchen – um ja nicht dick zu werden und dem geltenden Schönheitsideal zu entsprechen. Das ist schlecht für die Entwicklung und die Leistungsfähigkeit. Fast 20 Prozent der vom Essen gelieferten Energie braucht das Gehirn, über ein Viertel die Leber und ungefähr 10 Prozent das Herz, den Rest beansprucht die Muskeltätigkeit – im Ruhezustand.

Nährstoffe fürs Gehirn

Welche Inhaltsstoffe des Essens – neben Eiweissen, Kohlenhydraten und Fetten – helfen Kindern, optimal leistungsfähig zu sein, sich zu konzentrieren und zu lernen? Hier eine Übersicht.

Vitamine Ein Multivitaminpräparat und viel Orangensaft, damit Ihr Sprössling zu Einsteins Nachfolger wird? So einfach ist es nicht. Denn durch Vitamine kann die Gehirnleistung nur dann verbessert werden, wenn zuvor zu wenig davon vorhanden war. Trotzdem sollten Sie wissen, welche Vitamine Futter für das Gehirn darstellen. Nur so können Sie einem Mangel vorgebeugen.

Vitamin B1 ist am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt. Ein Mangel führt zu Reizbarkeit und schlechterer Konzentration. Das Vita-

min ist enthalten in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fleisch, Fisch, Gemüse.

Vitamin B2 ist in Lebensmitteln weit verbreitet, zum Beispiel in Vollkornprodukten, Fisch, Fleisch und Milchprodukten.

Vitamin B6 ist am Proteinstoffwechsel beteiligt. Ein Mangel führt zu schlechterer Nervenleitung. Vorhanden in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Käse, Fisch, Eiern, Fleisch und Nüssen.

Vitamin B12 kommt praktisch nur in tierischer Nahrung vor, in Innereien, Fleisch, Milch und Eiern; dank Milchsäurebakterien in geringen Mengen auch im Sauerkraut. Das Vitamin ist unentbehrlich für den Energie- und Eiweissstoffwechsel der Nervenzellen. Wenn man sich absolut tiereiweissfrei (vegan) ernährt, droht nach etwa drei bis fünf Jahren ein Mangel. So lange reichen die körpereigenen Vitamin-B12-Speicher aus. Kinder sind von Geburt an auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin B12 angewiesen. Ein Mangel macht sich durch Blutarmut, Müdigkeit und Nervenschädigungen bemerkbar.

Niacin kommt in Vollkorn, Fisch und Fleisch vor und ist wichtig für einen guten Schlaf und genügend Appetit.

Folsäure. Ein Mangel führt bereits bei einer geringen Ausprägung zu einem deutlichen geistigen Leistungsabfall. Folsäure hilft zudem mit, das Herz vor schädigenden Einflüssen zu schützen (in Kombination mit B6 und B12 zur Vorbeugung der Arteriosklerose). Sie kommt in Hülsenfrüchten, Nüssen, Hefe, Eiern, grünem Gemüse vor.

Vitamine C und E helfen als wichtige Antioxidantien, die Gehirndurchblutung zu gewährleisten. C kommt in Kiwi, Zitrusfrüchten, Kartoffeln und Peperoni vor; E in Pflanzenölen, Vollkorngetreide, Nüssen, fetten Fischen.

Mineralstoffe Auch Mineralstoffe – Eisen, Zink, Magnesium – sind wichtig für die optimale Gehirnleistung.

Eisen. Ganz entscheidend ist die Rolle des Eisens. Ein Mangel äussert sich durch Müdigkeit, schuppige Haut, brüchige Nägel sowie Schwindel und beeinträchtigt sowohl die mentale Leistungsfähigkeit als auch die Konzentration. Kein Wunder, denn Eisen ist ein we-

sentlicher Bestandteil der roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren. Mangelt es daran, wird weniger Sauerstoff in die Organe, besonders auch ins Gehirn, gebracht.

Ein Eisenmangel ist bei männlichen Kindern und Jugendlichen selten, häufiger jedoch bei Mädchen nach der ersten Menstruation. Laut schweizerischen Studien nehmen sie im Mittel nur etwa 75 Prozent der notwendigen Eisenmenge auf. Mädchen benötigen ab dem Einsetzen der Menstruation 15 mg Eisen pro Tag, Jungen etwa 12 mg. Umso schlimmer, dass heute 31 Prozent der 13- bis 18-jährigen Mädchen Vegetarierinnen sind (siehe Seite 148). Ein Eisenmangel reduziert nachweislich den IQ, was in Anbetracht von Prüfungen, Schulübertritten und Lehrstellensuche langfristige Auswirkungen haben kann.

Am meisten Eisen liefern Innereien (Leber, wegen Schwermetallen nicht zu oft und besser nicht während der Schwangerschaft konsumieren) und mageres rotes Fleisch (Rindfleisch, Schweinefleisch, Lamm). Eisen aus Fleisch wird deutlich besser aufgenommen als solches aus Pflanzen, das häufig gebunden vorliegt. Um den Eisenbedarf zu decken, reicht es, zwei- bis dreimal pro Woche 70 bis 90 g Fleisch, daneben vor allem Eier und Vollkornprodukte zu essen.

Eisen aus pflanzlichen Quellen – Spinat, Bohnen, Wirsing, Vollkornbrot etc. – wird zusammen mit Vitamin C besser aufgenommen. Nehmen Sie daher solche pflanzlichen Eisenlieferanten immer in Kombination mit etwas Vitamin-C-Haltigem zu sich (Peperoni, Orangensaft). Kalzium hemmt die Eisenaufnahme. Milchprodukte sollten deshalb nicht gleichzeitig mit pflanzlichen Eisenlieferanten gegessen werden, also keinen mit Käse überbackenen Schwarzwurzelgratin. Milchsäure dagegen (z. B. aus Sauerkraut) hilft bei der Eisenaufnahme.

Gerade das im Kindesalter stark wachsende Gehirn ist auf eine ausreichende Sauerstoffzufuhr angewiesen, sonst kann es sich nicht richtig entwickeln. Dieser Prozess ist bei einem Eisenmangel gefährdet. Leider merken die Eltern davon ohne Blutunter-

suchung bei ihrem Kind unter Umständen lange nichts. Bedenken Sie daher: Die Nachteile, die ein Eisenmangel mit sich bringt, sind grösser als die Gefahr, sich beim Fleischkonsum eine Krankheit zuzuziehen!

Zink. Auch für Zink stellt Fleisch die wichtigste Quelle dar. Als Folge eines Zinkmangels kann es zu Wachstumsstörungen, verzögerter Wundheilung, Infektanfälligkeit, Unterfunktion der Hoden und Eierstöcke, Hautveränderungen und Haarausfall kommen.

Magnesium. Magnesium wird für den Bau verschiedener Enzyme benötigt und ist für die Aufrechterhaltung einer guten Nerven- und Muskelleistung von grosser Bedeutung – deshalb wird der Mineralstoff auch als «Balsam für Herz und Nerven» bezeichnet. Mehr als die Hälfte unseres «Vorrats» ist in den Knochen gespeichert, der Rest in den Muskeln und im Blut.

Magnesium ist ein richtiger Allrounder im Stoffwechsel, unerlässlich für die Energiegewinnung in Muskel-, Gehirn- und Nervenzellen. Ein Mangel führt zu Wadenkrämpfen, Herzrhythmusstörungen, Nervenzuckungen, Kopfschmerzen, starken Stressreaktionen, massiven Prüfungsängsten und Lampenfieber. Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren brauchen täglich etwa 170 mg des Mineralstoffs. Magnesium ist nur in wenigen Lebensmitteln reichlich vertreten, zum Beispiel in Sonnenblumenkernen und Weizenkeimen. Auch Nüsse liefern recht viel davon, ebenso Haferflocken, Bohnen, Spinat, Fisch und Fleisch.

Stress führt zu einer vermehrten Magnesiumausscheidung via Nieren und Urin! In Zeiten starker Belastung sollten Kinder (und Erwachsene) besonders darauf achten, genügend davon aufzunehmen. Auch wer stark schwitzt, muss auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr achten.

Zink und Kalzium sind ebenfalls wichtig für die Nerven. Selbst gebackene Müesliriegel sind besonders geeignet als Zwischenmahlzeit, denn Sonnenblumenkerne enthalten Eisen,

Kürbiskerne und Sesam sind gute Zinklieferanten, Sesam und andere Nüsse liefern Kalzium.

Trinken für gute Noten

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel überhaupt. Doch viele Kinder trinken zu wenig, besonders grössere Mädchen sind bezüglich täglicher Trinkmenge unterversorgt. Kommen Fieber, Erbrechen, Durchfall, körperliche Anstrengungen, grosse Hitze, zu viele salzhaltige Lebensmittel wie Chips und Salznüsschen und viel Eiweiss aus der Ernährung hinzu, steigt der Flüssigkeitsbedarf an. Bereits durch Spiel und Sport verdoppelt sich der Wasserbedarf rasch.

Kinder müssen deshalb genügend Flüssigkeit aufnehmen. Ein Wassermangel wirkt sich schneller auf ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus als bei Erwachsenen. Doch viele Kinder gehen morgens ohne getrunken zu haben in die Schule – und auch zum Znüni trinken sie nichts. Welche Auswirkungen dies auf die Leistungsfähigkeit hat, zeigen mittlerweile unzählige Studien, zum Beispiel diejenige der Universität in Paderborn: Wenn ein Kind vor dem Schlafengehen zum letzten Mal trinkt und dann erst wieder mittags, wenn es von der Schule nach Hause kommt, hat es bereits einen Flüssigkeitsmangel von 2 Prozent. Ein solcher führt zu drastischen Einschränkungen der Körperfunktionen und der geistigen Leistungsfähigkeit. Schade, wenn ein Kind nur deshalb schlechtere Noten erzielt, weil es letztmals vor dem Znacht am Abend zuvor getrunken hat! Am Morgen ist deshalb Flüssigkeitsnachschub dringend erforderlich.

So trinkt Ihr Kind genug Einige Kinder vergessen das Trinken und nehmen deshalb zu wenig Flüssigkeit auf. Das schafft Abhilfe:

— Geben Sie dem Kind eine mit Wasser oder verdünntem Fruchtsaft gefüllte Flasche mit in die Schule. Stellen Sie die Flasche auch da hin, wo das Kind spielt oder die Hausaufgaben macht. Wählen Sie ein Modell mit auslaufsicherem Verschluss, so kann man sie überall hin mitnehmen.

— Der tägliche Flüssigkeitsbedarf von Kindern liegt je nach Alter zwischen 8 dl und 1,5 l. Gewöhnen Sie deshalb Ihr Kinder daran, zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch genügend zu trinken.

— Bieten Sie dem Kind immer wieder energiearme Getränke an, wenn es spielt oder lernt, und gehen Sie dabei mit dem guten Beispiel voran. Verbieten Sie ihm das Trinken vor den Mahlzeiten nicht.

— Suppe liefert viel Flüssigkeit und kann bei schlechten Trinkern gut als Vorspeise serviert werden. Gewisse Lebensmittel sind ebenfalls sehr wasserreich: Spargeln enthalten 92 Prozent Wasser, Milch 87 Prozent, Orangen 86 Prozent, Kartoffeln 80 Prozent, Hüttenkäse 79 Prozent. Viel Wasser enthalten auch die meisten Früchte wie Wassermelonen und Pfirsiche oder gewisse Gemüse wie Tomaten, Salat, Gurken.

Geeignete und ungeeignete Getränke Geeignet sind Leitungswasser, Mineralwasser mit wenig oder ohne Kohlensäure, verdünnte Fruchtsäfte sowie ungesüsste Kräuter- und Früchtetees. Es gibt auch mit Zitrone oder Orange aromatisierte ungezuckerte Mineralwasser. Achten Sie auf den Mineralstoffgehalt: Je kalziumreicher das Wasser, um so besser für die Knochen.

Ungeeignet sind Softgetränke mit viel Zucker oder künstlichen Süssstoffen. Gesüsste Getränke – ein Liter davon enthält ohne weiteres 25 Stück Würfelzucker – fördern die Entstehung von Übergewicht und Karies. Koffeinhaltige Getränke wie Cola, Eistee, Kaffee, Schwarz- oder Grüntee und selbstverständlich alkoholische Getränke eignen sich für Kinder nicht.

Milch gehört nicht zu den Getränken, sondern zu den Lebensmitteln. Sie enthält Fett und weitere Nährstoffe und sollte nicht als Durstlöscher missbraucht werden.

Wenn ein Kind plötzlich oft Durst hat und grosse Mengen trinkt, sollte es vom Arzt untersucht werden. Diabetes äussert sich unter anderem mit diesem Symptom (siehe Seite 200).

Glück aus der Nahrung

Die richtige Ernährung kann die Zufriedenheit erhöhen, glücklich und ausgeglichen machen. Eine wichtige Rolle spielt der Botenstoff Serotonin. Mit genügend Serotonin fühlen sich Kinder und Erwachsene ausgeglichen, unternehmungslustig und wohl. Serotonin ist der Hauptschalter für Stimmung und seelische Gesundheit. Dem Botenstoff kommt im Verhältnis von Seele und Körper eine eigentliche Schlüsselstellung zu. Er wird gebildet, wenn die Nahrung genügend Kohlenhydrate enthält. Für die Produktion braucht unser Körper zudem Tryptophan, Tageslicht sowie Vitamine.

Tryptophan. Tryptophan ist eine Aminosäure, die in Milchprodukten, Käse, Fisch, Fleisch und Geflügel, Nüssen, Dinkel oder Bananen vorkommt. Es wirkt beruhigend und ausgleichend und hilft beim Einschlafen. Das von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttete Insulin ebnet Tryptophan indirekt den Weg ins Gehirn. Insulin ist dann im Spiel, wenn wir kohlenhydrathaltige Lebensmittel essen: Kohlenhydrate sind nötig und erklären den Heisshunger auf Süsses, wenn es Kindern (und Erwachsenen) manchmal nicht so gut geht – und die Tatsache, dass in der Winterzeit mehr Schokolade gegessen wird.

Neben Tryptophan spielen auch weitere Aminosäuren für die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin oder Noradrenalin eine Rolle, welche für den Gehirnstoffwechsel eine wichtige Bedeutung haben. Deshalb muss unbedingt auf eine ausreichende Eiweisszufuhr geachtet werden (siehe Tabelle Seite 126).

Die Mischung aus Kohlenhydraten in Haferflocken mit Tryptophan aus Joghurt ist ein wichtiger Grund für die wohltuende Wirkung von Birchermüesli.

Vitamine. Von den Vitaminen sind vor allem die B-Vitamine und Vitamin C an der Serotoninproduktion beteiligt. Kinder werden gut damit versorgt, wenn sie zum Znüni und Zvieri Buttermilch, frisch gepresste Furchtsäfte, frische Früchte oder Dörrfrüchte, Studentenfutter und Nüsse bekommen.

Tageslicht. Genügend Tageslicht ist für die Psyche von grosser Bedeutung. Wer zu wenig davon bekommt, ist stärker gefährdet, eine Winterdepression zu entwickeln, vor der auch Kinder nicht gefeit sind.

Kräuter. Auch verschiedene Inhaltsstoffe in Kräutern fördern das seelische Wohlbefinden. Dafür verantwortlich sind die ätherischen Öle. Apiol in Petersilie und Linalol in Koriander schützen vor Depressionen, Gingerol in Ingwer entspannt, Capsaicin in Paprika und Chili hebt die Stimmung. Zudem kann man mit der Verwendung von frischen Kräutern anstelle von Salz den Salzkonsum massiv herabsetzen.

Sonderfall Schokolade Schokolade tut auch Kindern gut, weil sie die folgenden Stoffe enthält:

- das entspannende Magnesium
- die zellschützenden Antioxidantien Polyphenole
- die anregenden und konzentrationsfördernden Stoffe Koffein und Theobromin
- das stimmungsaufhellende Phenylethylenamin
- 500 verschiedene Aromen

Zudem ist der glykämische Index von schwarzer Schokolade relativ niedrig, der Blutzuckerspiegel wird also (im Gegensatz zu Süssigkeiten wie Guetzli oder Gummibärchen) kaum negativ beeinflusst. Neue Studien zeigen sogar einen blutdrucksenkenden Effekt. Wenn schon Süssigkeiten, dann gehört Schokolade zu den gesündesten!

Am sinnvollsten ist der Genuss von schwarzer Schokolade. Vermeiden Sie billige Fabrikate mit hohem Zuckeranteil.

Guter Start in den Tag

Weil das Gehirn im Gegensatz zu den Muskeln kein Fett verbrennen kann, ist es für die Leistungsfähigkeit auf eine konstante Glukosezufuhr angewiesen. Glukose ist das Denkbenzin für die Gehirnleis-

tung. Sie ist als Blutzucker im Blut zu finden, als Glykogen in der Leber und in den Muskeln. Die Leberglykogenspeicher reichen für wenige Stunden aus. Erfolgt dann kein Kohlenhydratnachschub, fällt der Blutzuckerspiegel ab, die Kinder fühlen sich müde, unkonzentriert und hungrig.

Das Frühstück-Zweimaleins Besonders tief ist der Blutzuckerspiegel nach dem Schlafen am Morgen. Die am Vorabend um 18 oder 19 Uhr gegessenen Kohlenhydrate sind längst verdaut und abgebaut. Der Kohlenhydratspeicher der Leber ist leer, und die Gehirnzellen verlangen Nachschub in Form von Glukose. Das Frühstück ist deshalb besonders wichtig für einen guten Start in den Tag. Doch viele Kinder gehen ohne Frühstück zur Schule. Sie schlafen lieber etwas länger oder glauben, keinen Appetit zu haben. Etwa jedes vierte Kind frühstückt überhaupt nicht, jedes fünfte Kind trinkt nur etwas. Keine guten Voraussetzungen dafür, sich in den ersten Vormittagsstunden konzentrieren zu können und Leistung zu erbringen! Fehlt dann noch ein sinnvolles Znüni, sind die Leistungen vor dem Mittagessen auf dem Tiefpunkt angelangt. Studien zeigen, dass Kinder ohne ein ausreichendes Morgenessen schlechtere Noten erzielen als solche, die gefrühstückt und erst noch ein gesundes Znüni gegessen haben.

Setzen Sie sich mit Ihren Kindern an den Frühstückstisch, auch wenn Sie selbst nur eine Tasse Tee oder Kaffee trinken. Neue Studien zeigen allerdings, dass ein Frühstück mit Vollkornprodukten oder einem Müesli auch Erwachsenen gut tut: Sie starten leistungsfähiger in den Tag und werden seltener übergewichtig. Und geben so erst noch das beste Vorbild für Ihre Kinder ab!

Frühstück und Znüni zusammen geben ein «Frühstücks-Zweimaleins». Wie die einzelnen Bestandteile auf diese beiden Mahlzeiten aufgeteilt werden, spielt keine Rolle. Kleine Morgenmuffel gehen also vielleicht nur mit einer Ovomaltine zum Haus heraus, essen dann aber zum Znüni eine Frucht und ein grosses Sandwich. Zu beiden Mahlzeiten sollten die Kinder etwas trinken. Nebst Geträn-

ken sollten Frühstück und Znüni zusammen folgende Bestandteile enthalten:

— Früchte, Fruchtsaft, Dörrobst oder Gemüserohkost;

— Milch oder Milchprodukte wie Käse, Joghurt etc. Rund die Hälfte der empfohlenen Tagesration sollte am Vormittag konsumiert werden;

— Kohlenhydrate, am besten aus vollem Korn, wie Brot, Getreideflocken, Porridge.

Sie können Ihrem Kind gut teilentrahmte Drink-Milch geben. Sie enthält genügend Fett. Past-Milch ist etwas gesünder als UHT-Milch. Kochen Sie Rohmilch vor Gebrauch auf, um unerwünschte Keime abzutöten.

So wird Ihr Kind zum Frühstücksgeniesser Die folgenden Hinweise helfen Ihnen dabei, Ihrem Kind das Morgenessen und das Znüni schmackhaft zu machen:

— Geht Ihr Kind abends rechtzeitig zu Bett? Schulkinder sollten morgens von sich aus erwachen und nicht regelmässig geweckt werden müssen, dies wäre ein Zeichen für zu wenig Schlaf.

— Das übliche Konfibrot ist wegen des hohen Zuckergehalts wenig sinnvoll. Länger sättigt Vollkornbrot mit Belägen wie Käse oder magerem Schinken. Warum nicht das Butterbrot mit Rosinen bestreuen oder mit Bananenscheibchen belegen?

— Corn Flakes und ähnliche Frühstückscerealien sind ungeeignet. Sie treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe, sättigen nur kurze Zeit, enthalten Acrylamid und sind oft zu stark gezuckert. Besser geeignet sind ungezuckerte Flockenmüesli, angereichert mit Naturejoghurt und frischen Früchten.

— Nüsse, besonders Baumnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne sowie Sesam enthalten viele gesunde Inhaltsstoffe. Sie lassen sich gut unters Müesli mischen oder zusammen mit einer Frucht zum Znüni geniessen.

— Weigert sich Ihr Kind, das mitgebrachte Znüni zu essen? Fragen Sie nach den Gründen, gehen Sie Kompromisse ein. Viermal bestimmen beispielsweise Sie das Znüni, einmal pro Woche Ihr Kind. Auch wenn es dann eine Milchschnitte will! Aber legen Sie den «Wahlznünitag» stundenplanmässig so, dass Ihr Kind nach der Pause keine kopflastigen Fächer mehr hat, sondern vielleicht Gestalten oder Turnen.

— Verpacken Sie das Znüni sauber und ansprechend, zum Beispiel in einem geeigneten Kunststoffbehälter, den Sie wiederverwenden können.

— Geben Sie Ihrem Kind wenn möglich kein Geld mit in die Schule. Kinder wählen kaum etwas Gesundes aus, sondern wie ihre Schulkameraden etwas Attraktives.

— Kinder sollten zum Znüni etwas trinken. Dies kann Wasser, mit Wasser im Verhältnis 1:1 verdünnter Fruchtsaft oder ungesüsster Tee sein, eventuell auch Milch oder ein vorbereiteter, zuckerarmer Milchshake.

— Wenn in der Schule süsse Znüni erlaubt sind, sollte Ihr Kind nachher seine Zähne putzen. Dies gilt besonders nach klebrigen Lebensmitteln wie Honig- oder Konfibrot sowie Dörrfrüchten oder Banane. Es gibt kleine Reisezahnbürsten, die im Schulthek bequem Platz finden.

Gute Zwischenverpflegungen sind auch selbst gebackene Nuss-, Speck- oder Rosinenbrötchen (Vollkornhefeteig, Studentenfuttermischung unter den fertigen Teig mischen, backen), ein Stück Vollkornbrot mit einer Reihe Schokolade, Schwedenbrötchen und kleine, verpackte Käse (z. B. Kiri oder Babybel). Salatblätter oder Tomatenscheiben weichen das Brot eines Sandwichs nicht auf, wenn Sie oben und unten zwischen Brot und Gemüse eine Scheibe Käse oder Fleisch legen.

Machen Sie das Znüni zum Thema beim Elternabend. Vielleicht können Sie so die Gründung eines Pausenkiosks mit gutem Angebot anregen.

Köstlichkeiten für den Elternabend

Wer kennt sie nicht: die Schulanlässe, an denen der kulinarische Beitrag der Eltern gefragt ist. Fehlen Ihnen dafür manchmal die Zeit und gute Ideen? Mit diesen Leckereien fahren Sie gut:

— Eine Schüssel gewaschenes frisches Obst (Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen, Zwetschgen …)
— Ein feiner Kuchen aus einem Kinderkochbuch (siehe Anhang), den Ihre Kinder gebacken haben. Ab etwa zehn Jahren sind sie dazu in der Lage.
— Kleine Vollkornbrötchen, belegt mit Butter, Tête de Moine, Schinken und entkernten Tomatenscheiben.
— Ein frischer Zopf. Viele Eltern haben mehr Lust darauf als auf Kuchen und Süssigkeiten. Gute Bäckerinnen wagen sich an einen Speckgugelhopf mit Baumnüssen.
— Eine Schale mit Nüssen und Dörrfrüchten – schneller gehts wirklich nicht!

Zauberformel glykämischer Index (GI)

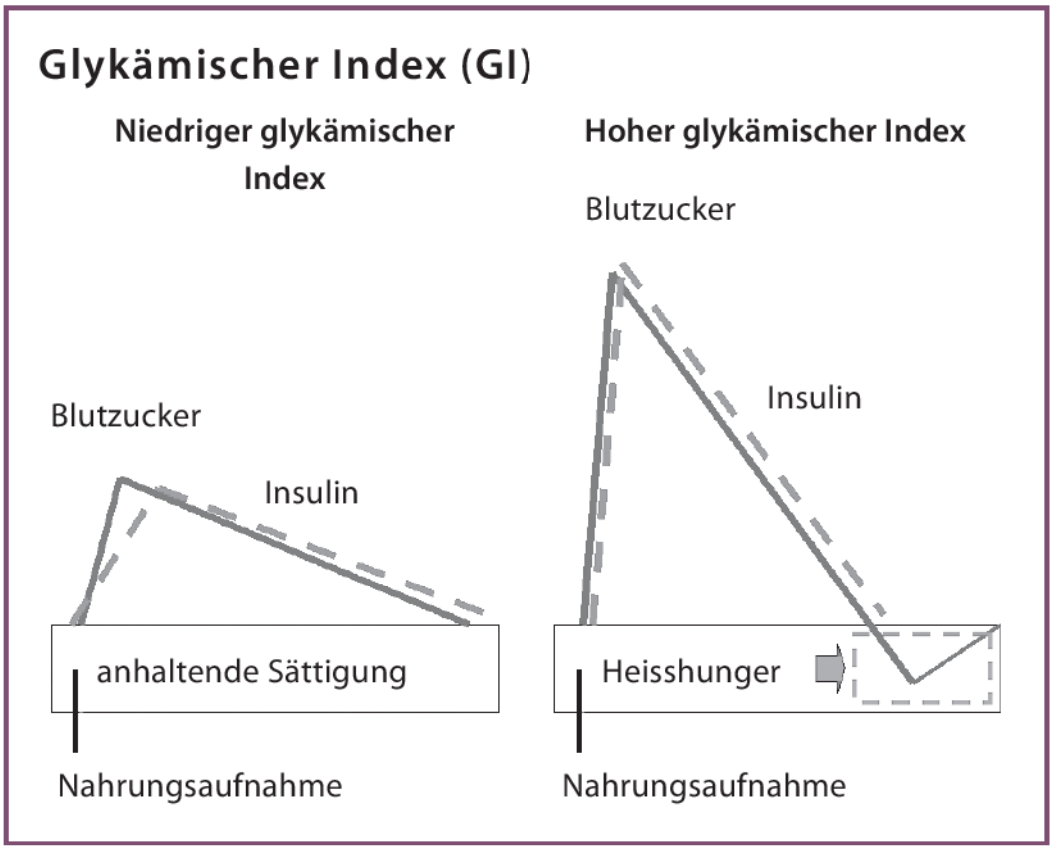
Studien zufolge führt ein rascher Blutzuckeranstieg am Morgen – also beim Frühstück – dazu, dass der Körper für den Rest des Tages mehr Fett einlagert und mehr Insulin produziert. Sowohl Weiss- und Ruchbrot, besonders in Kombination mit Honig oder Konfitüre, als auch Corn Flakes und andere Frühstückscerealien (siehe Seite 137) haben einen zu hohen Blutzuckeranstieg zur Folge, sind also kein guter Start für Kinder und Erwachsene, die gesund und leistungsfähig bleiben möchten. Essen Sie deshalb während der Woche Flockenmüesli oder Vollkornbrot. Am Sonntag darf es ausnahmsweise Zopf sein, dann werden ja auch keine übermässigen Leistungen erwartet!

Nicht alle Kohlenhydrate sättigen lange Viele Kohlenhydrate lassen den Blutzucker stark ansteigen, andere nicht. Als Mass dafür wurde der glykämische Index (GI) entwickelt. Diese Zahl ist abhängig

vom Zucker-, Eiweiss-, Fett-, Säure- und Nahrungsfasergehalt eines Lebensmittels sowie von der Zusammensetzung der darin enthaltenen Stärke. Und natürlich von der jeweils gegessenen Menge.

Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen, sättigen lange, es wird wenig Insulin ausgeschüttet. Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index hingegen lassen den Blutzuckerspiegel rasant ansteigen. Die hohe Insulinausschüttung führt zu einem raschen Blutzuckerabfall und damit zu einer kurzen Sättigung und zu Heisshungerattacken – meist auf Süssigkeiten. Als Folge davon ist man müde, unkonzentriert und eventuell schlecht gelaunt.

Die Grafik unten zeigt die verschiedenen Blutzuckeranstiege und die entsprechende Insulinausschüttung bei Lebensmitteln mit einem niedrigen und solchen mit einem hohen glykämischen Index. Grob geschrotetes Sauerteigbrot hat demzufolge einen tieferen glykämischen Index als Weissbrot, Corn Flakes einen höheren als Vollkorn-Frühstückscerealien.



Unser tägliches Brot

Vollkornbrot ist nicht gleich Vollkornbrot. Was in gewissen Bäckereien unter der Bezeichnung Zehnkornbrot, Dinkelschrotbrot usw. verkauft wird, enthält möglicherweise 90 Prozent Weissmehl und 10 Prozent vollwertiges Mehl. Auf der sicheren Seite ist man mit als «Vollkornbrot» deklariertem Brot, mit Walliser Roggenbrot und natürlich mit selbst gebackenem Brot aus frisch gemahlenen Körnern. Wer dazu keine Zeit hat, erspart sich mit einer guten Brotbackmaschine viel Arbeit. Sie können diese am Vorabend so programmieren, dass die Familie morgens beim Aufstehen vom Duft eines frisch gebackenen Brotes empfangen wird. Wetten, das macht auch Ihrem grössten Morgen- und Frühstücksmuffel Appetit?

Wie stark und wie schnell der Blutzuckerspiegel ansteigt, hängt auch von der Menge der gegessenen Nahrungsmittel ab. Sowohl Banane wie auch Wassermelone haben beispielsweise einen hohen glykämischen Index. Doch da Wassermelone viel Wasser enthält, muss man davon für den gleichen Blutzuckeranstieg viel mehr essen als von den Bananen.

Früchte und Gemüse haben einen niedrigen GI Die niedrigsten Blutzucker- und Insulinreaktionen findet man bei Nüssen, Eiern, Käse und Fleisch. Langzeitstudien beweisen es: Menschen, die über Jahre Nahrungsmittel mit einem hohen GI bevorzugt haben, haben ein signifikant höheres Risiko für Diabetes Typ II und für Übergewicht. Die Empfehlung, fünfmal am Tag eine Portion Früchte, Gemüse und/oder Salat zu konsumieren, ist auch aus diesem Grund sinnvoll, denn mit wenigen Ausnahmen weisen sie einen tiefen GI auf. Ein konsequentes Bevorzugen von Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index könnte besonders für übergewichtige Kinder interessant sein: Testpersonen in Südafrika nahmen innerhalb von zwölf Wochen durchschnittlich neun Kilo ab, indem sie sich auf Kohlenhydrate mit niedrigem GI beschränkten.

So werden Vollkornprodukte zum Hit Machen Sie Ihren Kindern Vollkornprodukte beliebt. Diese Massnahmen führen zum sicheren Erfolg:

- Vollkornprodukte müssen mit genügend Flüssigkeit aufgenommen werden, damit die darin enthaltenen Ballaststoffe quellen und so durch den Darm gleiten können, ohne Verstopfung mit Bauchschmerzen, Blähungen usw. zu verursachen.
- Gehen Sie die Umstellung in Richtung Vollkorn langsam und schrittweise an, wenn Sie bisher nur raffinierte Produkte konsumiert haben. Das Verdauungssystem und der Geschmack müssen sich erst an die neue Kost mit vielen Ballaststoffen gewöhnen können.
- Ihr Kind verweigert Vollkornprodukte? Das liegt häufig an der Farbe. Das unscheinbare Braun ist für Kinder im Gegensatz zu Rot, Orange und andern kräftigen Farben wenig anziehend. Mischen Sie Vollkornnudeln bereits mit der Tomatensauce, wählen Sie Hirsenudeln oder Sojateigwaren (z. B. von Morga). Beide Varianten sind mild und fein im Geschmack und viel heller.
- Haben sich die Kinder erst an den Geschmack von Vollkornprodukten gewöhnt, mögen sie manchmal Weissmehlprodukte weniger, weil sie ihnen zu fad schmecken.

Generell gilt, dass Milchprodukte, Vollkorngetreideprodukte, Früchte, Salate, Gemüse und Schokolade einen niedrigen glykämischen Index (GI) haben, also lange satt machen. Raffinierte Produkte dagegen, insbesondere solche mit Weissmehl und viel Zucker, haben einen hohen GI, daneben die Früchte Datteln, Trauben, Bananen, Ananas, die gekochten Gemüse Randen und Karotten, Kartoffeln und daraus hergestellte Produkte sowie fast alle Süssigkeiten. Es kommt aber nicht nur auf den GI an, sondern auch auf die jeweils gegessene Menge eines Lebensmittels.

Glykämischer Index (GI)

Niedriger glykämischer Index	Hoher glykämischer Index
Früchte, ausser…	Bananen, Trauben, Ananas, Melone, Datteln
Gemüse, ausser…	Mais, gekochte Karotten, gekochte Randen, Kürbis
Vollkornprodukte, Vollkornbrot	Weissmehlprodukte, Weissbrot
Teigwaren	Knäckebrot, Crackers
Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse	Kartoffeln
Schwarze Schokolade	Guetzli
Milchprodukte	Corn Flakes
Birnendicksaft	Zucker, Honig

Der Blutzuckeranstieg ist abhängig von der jeweils gegessenen Menge des Lebensmittels und von dessen tatsächlichem Kohlenhydratgehalt (glykämische Last).

Die Leistungskurve Der kindliche Körper (und derjenige Erwachsener) ist nicht immer gleich leistungsstark, sondern unterliegt im Verlauf eines Tages naturgegebenen Schwankungen. Phasen ausgezeichneter Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wechseln mit solchen ab, in denen man müde und träge ist. Diese Leistungskurve kann durch die Ernährung beeinflusst werden (siehe Grafik Seite 144).

Am Morgen und am frühen Vormittag – nach einem rechten Frühstück mit einem niedrigen GI – erlebt unsere Leistungskurve einen wahren Höhenflug und erreicht in der Zeit zwischen 9 und 11 Uhr ihr Maximum. Über Mittag fällt die Kurve bis zu einem ersten Tiefpunkt um 14 Uhr. Wie tief er ist, hängt stark vom verzehrten Mittagessen ab. Es folgt wiederum ein Anstieg, allerdings nicht mehr auf die

Höhe des Vormittagsgipfels. Ab 19 Uhr sinkt die durchschnittliche Leistungsfähigkeit gleichmässig ab und erreicht gegen 3 Uhr nachts ihr absolutes Minimum. Innerhalb der nächsten sechs Stunden wird wiederum das Vormittagshoch erreicht.

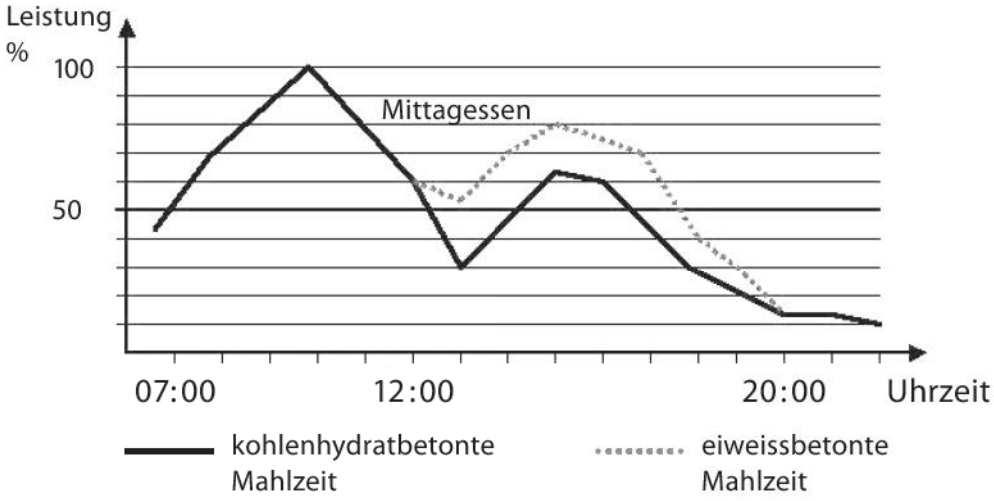
Damit der Körper optimal funktioniert, muss er zur richtigen Zeit den richtigen Nachschub an Energie und Nährstoffen erhalten. Dies gilt insbesondere dann, wenn der Körper, wie bei einem Kind, wachsen und gleichzeitig geistige und körperliche Leistungen erbringen muss. Der Idealzustand sieht so aus:

- Das Frühstück ist eine Hauptmahlzeit und liefert inklusive Znüni genügend Vitamine und Mineralstoffe. Frühstück und Znüni decken etwa 30 Prozent des täglichen Energiebedarfs ab.
- 30 bis 40 Prozent der täglich benötigten Energie stammen vom Mittagessen.

Die Leistungskurve

Wann Kohlenhydrate?
Wann Proteine?

Proteine:	aktivieren, beleben z. B. Fisch mit Gemüse	Mittagessen
Kohlenhydrate:	machen träge, müde, ruhig z. B. Pasta mit Saucen	Nachtessen



— Das Zvieri ist wiederum vitamin- und mineralstoffreich (Früchte, Milchprodukte, Vollkornprodukte; 10 Prozent).
— Das leicht verdauliche Abendessen liefert noch 20 Prozent des Tagesenergiebedarfs und wird bei Kindern rund zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen.

Ein Beispiel für einen optimalen Wochenmenüplan finden Sie im Kasten auf Seite 146.

Proteine aktivieren, regen an und beleben. Sie sollten mittags gegessen werden, idealerweise zusammen mit Gemüse und mässig Kohlenhydraten, die wie Reis oder Nudeln einen niedrigen glykämischen Index haben. So kann das erste Leistungstief gegen 14 Uhr etwas aufgefangen werden, wenn die Kinder nachmittags wieder Unterricht haben. Grosse Mengen Kohlenhydrate beruhigen, machen eher träge und müde (besonders in Verbindung mit Fett). Sie sollten morgens und abends gegessen werden. Morgens füllen sie die über Nacht geleerten Glykogenspeicher wieder auf, abends führen sie zu Entspannung und Nachtruhe.

Kauen und bewegen

Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen: Die Bewegung der Beine ernährt das Gehirn. Bewegung unterstützt die Brainfood-Ernährung optimal. Ideal ist, wenn sich Kinder viel bewegen, radfahren, schwimmen, zu Fuss zum Schulhaus marschieren, rennen, draussen spielen und herumtoben. Bewegung hat in jedem Lebensalter viele positive Effekte:

— Sie führt zu einem ausgeglichenen Blutdruck.
— Sie macht unabhängiger von einer ausreichenden Glukosezufuhr, weil der Glykogenabbau aus Muskeln verbessert wird (gilt erst ab der Pubertät).
— Sie verbessert die Durchblutung des ganzen Körpers.

Wochenmenüplan

	Frühstück	Znüni	Mittagessen	Zvieri	Abendessen
Montag	Porridge, Apfelmus	Vollkorn-sandwich mit Käse	Randensalat, Spiesschen, Polenta, Bohnen	Mandarine, Nüsse	Bircher-müesli, garniert mit Corn Flakes
Dienstag	Bircher-müesli (bereits am Montagabend zubereitet)	Trink-joghurt, Dar-Vida oder Blévita	Karottensalat, Orecchiette mit Brokkoli und Reibkäse	Studen-tenfutter, Apfel	Kartoffel-suppe mit Wienerli
Mittwoch	Vollkornbrot, Butter, Konfitüre	Apfel oder Birne	Nüsslisalat mit gehacktem Ei und Sonnen-blumenkernen, Gemüserisotto mit Käse	Joghurt mit ge-frorenen Himbeeren und wenig Zucker	Flädlisuppe, Apfelwähe
Donners–tag	Haferbrei mit Kompott	Milch-schnitte (als Kom-promiss) und Man-darine	Frisch gepress-ter Fruchtsaft, Hirseburger mit Gemüse	Apfel, Birne, Baum-nüsse	Café complet mit Brot, Käse, ver-schiedenem Gemüse, Schinken
Freitag	Birchermüesli mit frischen Früchten	Vollkorn-brot mit einer Reihe Schokolade	Chicoréesalat, Lachsschnitzel, Kräutersauce, Reis, Spinat	Gemüse mit Quark-Dip	Café complet mit Auf-schnitt, Käse, Apfel
Samstag	Rührei, Voll-kornbrot, To-matenjus od. wie Sonntag	Apfel	Kohlwickel mit Hackfleisch-füllung, Hörnli, Apfelquarkcreme	Dar-Vida mit Käse, Karotte	Toast Hawaii, Salat
Sonntag	Gipfeli, Zopf, Butter, Konfi-türe, Honig, frisch gepress-ter Orangensaft		Kalbsbraten, Kartoffelstock, verschiedenes Gemüse, Glace	Kuchen, Birne	Hörnlisalat mit Gemüse- + Käsewür-feli (Hörnli v. Sa Mittag)

— Sie fördert die Gehirndurchblutung um ca. 30 Prozent.
— Sie baut Stress ab (Kinder kommen anders nach Hause, wenn sie den Heimweg von der Schule zu Fuss machen mussten).
— Sie fördert die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte und damit die Kreativität.

Aber auch einfache Fingerübungen verbessern das Kurzzeitgedächtnis und die Merkfähigkeit.

Kaugummi fürs Gedächtnis Muss Ihr Kind etwas auswendig lernen? Lassen Sie es dazu im Zimmer hin- und hergehen. Dies fördert die Gehirndurchblutung um beachtliche 30 Prozent. Oder geben Sie Ihrem Sprössling einen Kaugummi: Bereits die Bewegung des Kiefers beim Kauen führt zu verbesserter Denkleistung. Kauen steigert nämlich die Herzfrequenz, womit mehr Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn gelangen. Das Kauen von Kaugummi fördert zudem den Stoffwechsel sowie den Speichelfluss und vermindert damit die Gefahr von Karies und Übergewicht. Allerdings erreicht man dasselbe Ziel auch mit dem Kauen von Karotten, hartem Brot oder Vollkornprodukten.

Wohl jede Mutter kennt den «Küchen-Koller», wenn Kochen einfach keinen Spass mehr macht. Und wenn man das Gefühl hat, die Esser seien undankbar und wählerisch, und es falle einem einfach keine gute Kochidee mehr ein. Ein Kochkursbesuch zusammen mit der Kollegin oder der Kauf eines schönen Kochbuches schaffen Abhilfe und motivieren neu.

Fleischlos – und doch gesund

Mädchen ernähren sich häufiger vegetarisch als Jungen und essen allgemein weniger Fleisch, obwohl ihr Eisenbedarf besonders nach Einsetzen der Menstruation höher ist. Oft kommt der Wunsch nach einer vegetarischen Ernährung aber auch von den Eltern. Wenn Sie geschickt planen, deckt auch ein vegetarischer Speisezettel alle Bedürfnisse ab.

Irgendwann realisiert ein grösseres Kind, dass Fleisch von toten Tieren stammt. Während Kleinkinder beispielsweise vor toten Fischen noch keinen Ekel verspüren, sie im Gegenteil mit grossem Interesse betrachten und anfassen möchten und später problemlos essen, empfinden grössere Kinder Mitleid mit den getöteten Tieren. Der nächste Schritt kann der Verzicht auf Fleisch sein. Manchmal akzeptieren diese Kinder Fleischprodukte wie Salami oder Wurst nach wie vor; sie erinnern weniger an das «arme Kälbchen» als ein blutiges Fleischstück.

Kinder werden häufig von heute auf morgen Vegetarier; meistens haben sie vorher einen Bericht über Tierschutz oder Schlachtung gehört. Respektieren Sie die Entscheidung Ihres Kindes, zwingen Sie es keinesfalls, noch Fleisch zu essen. Beachten Sie die Hinweise für eine gesunde vegetarische Ernährung (siehe Seite 150).

Sabine mag Fleisch und Würste über alles. Doch seit dem letzten in den Medien breitgeschlagenen Fleischskandal kocht ihre Mutter nur noch vegetarisch. Sie verbietet Sabine auch, an Geburtstagspartys oder bei der Tagesmutter Fleisch und Würste zu essen. Die Angst vor dem Rinderwahnsinn ist gross, sie möchte ihre Tochter schützen. Das geht relativ lange gut, doch nach einiger Zeit und einem kräftigen Wachstumsschub klagt Sabine plötzlich über Müdigkeit und Kopfschmerzen. Sie wird auch öfters krank.

Fleisch liefert wichtige Nährstoffe

Fleisch ist ein viel diskutiertes Ernährungsthema. Berichte über BSE, Hormone und Antibiotika sowie andere Futtermittelrückstände verunsichern viele Familien. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht muss jedoch betont werden, dass Fleisch ein wichtiger Nährstofflieferant ist. Es versorgt uns mit lebenswichtigen Nährstoffen, insbesondere mit wertvollem Eiweiss, Eisen, Zink und Vitamin B12. Gerade Kinder im Wachstum müssen von jedem dieser Stoffe genügend bekommen, da Mangelerscheinungen gefährlich sind. Wer viel über Ernährung weiss, kann den Bedarf zwar auch anders decken, aber einfach ist es nicht. Deshalb wird für die Kinderernährung ganz klar ein mässiger Fleischkonsum empfohlen.

So viel Fleisch brauchen Kinder Für Kinder genügen zwei bis drei kleine Portionen Fleisch pro Woche (siehe Tabelle Seite 126). Diese Menge reicht aus, um den Bedarf an den oben genannten Nährstoffen zu decken. Am besten bringen Sie abwechslungsweise Geflügel, Wild, Schwein, Rind, Kalb oder Lamm auf den Tisch. Beachten Sie, dass Geflügel sehr fettarm ist, aber auch nur wenig Eisen enthält.

Alle Fleischsorten sind geeignet, sofern sie von natürlich und artgerecht gehaltenen und gefütterten Tieren stammen. Gesamtheitlich gesehen empfiehlt sich der Kauf von Bio-Label-Fleisch. Bevorzugen Sie magere Stücke, damit hält sich auch der Cholesterinspiegel im guten Bereich. Würste hingegen enthalten pro 100 g etwa 25 bis 40 g Fett.

Auch Fisch ist wichtig und gehört ein- bis zweimal pro Woche auf den Tisch. Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA füttern das Gehirn und fördern die Intelligenz. Verweigert Ihr Kind Fisch, kann es seinen Bedarf mit EPA- und DHA-Fischöl- oder Algenölkapseln decken.

Wer sich fleischlos ernähren möchte, muss einiges wissen. Zum Beispiel, dass Pflanzen bei weitem nicht so viel Eisen liefern wie Inne-

reien oder mageres rotes Fleisch. Oder dass Schwarztee (Eistee) und Kaffee, aber auch Rhabarber, Spinat und viele andere Lebensmittel Substanzen enthalten, welche die Eisenaufnahme hemmen. Eisen aus Fleisch wird zudem deutlich besser aufgenommen als solches aus Pflanzen.

Lassen Sie bei Ihrem vegetarisch ernährten Kind oder Teenager einmal jährlich den Hämoglobingehalt des Blutes überprüfen. Ist er niedrig, sollte auch der Ferritinspeicher untersucht werden (Blutentnahme). Beide Werte geben verlässlich Auskunft über die Eisenversorgung Ihres Kindes. Falls nötig, wird ein Eisenpräparat verordnet.

Ausgewogene Ernährung für Vegis

Nehmen wir an, in Ihrer Familie sei der Entscheid für eine vegetarische Ernährung gefallen. Jetzt ist eine kluge Planung angesagt, damit die bisher vom Fleisch stammenden Nährstoffe anders zugeführt werden können. Das ist besonders für Kinder wichtig. Es ist möglich, den Bedarf aller Nährstoffe durch eine so genannte ovo-lacto-vegetarische Ernährung zu decken, bei der man auf Fleisch verzichtet, nicht aber auf andere tierische Produkte wie Eier, Milch und Milchprodukte. Gar nicht empfehlenswert ist eine rein pflanzliche, so genannte vegane Ernährung. Ohne enormes Wissen treten dabei zwangsläufig Mangelerscheinungen auf.

So funktioniert eine ausgewogene vegetarische Ernährung:

— Gute Eiweisslieferanten sind: Kartoffeln mit Ei (Rösti mit Spiegelei), Hülsenfrüchte mit Ei (z. B. Tofupiccata), Kartoffeln mit Milch oder Milchprodukten (z. B. Gratin Dauphinois), Weizen mit Ei (Spiegelei mit Brot), Weizen mit Milch (Käseschnitte). Die Sojabohne liefert von allen Pflanzen das hochwertigste Eiweiss.

— Eisen liefern Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Fenchel, Erbsen, Schwarzwurzeln, Topinambur sowie Vollkorngetreide. Auch Hafer- oder Hirseflocken, Nüsse und Sesam sind recht eisenhaltig. Dazu möglichst etwas Vitamin-C-Haltiges (Orangensaft) konsumieren (fördert die Eisenaufnahme), aber sicher keinen Schwarztee trinken (hemmt Aufnahme).

— Kalziumhaltige Lebensmittel können die Eisenaufnahme ebenfalls hemmen: Ein Birchermüesli mit Milch/Milchprodukten oder ein Käsebrot sind zwar sehr gesund, aber keine guten Eisenlieferanten.

— Vollkornhefeteig sollte man mindestens vier bis sechs Stunden gehen lassen, damit die im Getreide vorhandenen Phytate gespalten werden. Andernfalls wird das Eisen von diesen Phytaten gebunden und kann vom Körper nicht aufgenommen werden.

— Informieren Sie Ihren Kinderarzt, damit das Blut regelmässig kontrolliert wird. Von Eisenpräparaten in Tablettenform, die häufig Verstopfung bewirken, kann man auf «Rotbäckchen-Saft» (Rabenhorst) oder «Floradix» umsteigen. Diese Säfte sind, richtig dosiert, auch für Kinder geeignet. Auch Jemalt oder Burgerstein VitaMini liefern genügend Eisen. Zu pflanzlichen Eisenquellen sollte etwas Vitamin-C-Haltiges gegessen werden.

— Isst ein Kind lange kein Fleisch, sollte es dafür genügend angesäuerte Milchprodukte essen, denn Milchsäurebakterien im Joghurt oder in der Sauermilch liefern ebenfalls Vitamin B12. Eventuell kann man sich vom Arzt ein Multivitamin-Mineralstoff-Präparat für das Kind verschreiben lassen.

— Vegetarier decken den Bedarf an Zink am besten mit Nüssen, Vollkorngetreide und Vollkornflocken.

Esstheater? Nein danke!

Kinder, die an jeder Mahlzeit etwas auszusetzen haben, sind vielen Eltern bekannt. Ob sie nun an allen Speisen herummäkeln oder gleich das Essen verweigern – die Nahrungsaufnahme wird für alle Beteiligten zur Tortur. Dabei geht's oft weniger um Vorlieben und Abneigungen als um Machtkämpfe und schlechte Gewohnheiten. Befolgen Sie konsequent die Tipps in diesem Kapitel, um Abhilfe zu schaffen.

Yvonne steht seit 10 Uhr in der Küche. Um 12 Uhr nimmt sie die fein duftende Gemüselasagne aus dem Ofen und möchte dem eben heimgekehrten Zweitklässler Gian und seiner fünfjährigen Schwester Céline vom bunten Sommersalat schöpfen. Yvonnes Mann Roger muss zweimal gebeten werden, doch endlich die Zeitung wegzuräumen. Er möchte lieber nur Lasagne, aber keinen Salat. Prompt streikt auch Gian. Den Hinweis, Salat sei gesund, quittiert er mit Naserümpfen. Céline beäugt misstrauisch die Lasagne und fragt, wo denn das Fleisch darin sei. Gemüse möge sie nicht. Um 13 Uhr spült Yvonne das Geschirr und räumt die vielen Lasagnereste weg. Eine solche Pleite erlebt sie mit Fischstäbchen und Kartoffelstock nie. Aber das kann ja wohl nicht zum Dauermenü werden.

Frühe Ursachen

Solche Vorkommnisse nerven. Zuerst den kochenden Elternteil, später die Organisatoren von Mittagstischen und Schullagern, irgendwann auch die Kinder selbst. Kinder, die nicht essen, was für sie gekocht wird, ecken an. Spätestens dann, wenn sie als Erwachsene anlässlich einer Einladung beim Chef die Hälfte der Speisen stehen lassen. Klar also, dass man seinen Sprösslingen einen Bärendienst erweist, wenn man ihrem Gemäkel am Essen ständig nachgibt und ihnen nur noch Fischstäbchen mit Kartoffelstock vorsetzt.

Warum das eine Kind ein Suppenkaspar ist und das andere ein Allesesser, weiss man nicht genau. Sicher ist jedenfalls, dass sowohl Essverhalten als auch Tischsitten in viel grösserem Mass vorgelebt als anerzogen werden. Die Prägung beginnt sehr früh. Diejenigen Nahrungsmittel, die ein Baby oder Kleinkind bekommt, wird es als normal empfinden. Was seine Eltern und Geschwister essen, akzeptiert es selber meistens auch. Von klein auf eingeübte schlechte Gewohnheiten können im Erwachsenenalter nur noch schwer abgelegt werden. Nahrungsmittelpräferenzen und -abneigungen werden erlernt, genetische Faktoren spielen eine viel kleinere Rolle.

Auf Yvonnes Familie bezogen heisst das: Hätten Gian und Céline ihren Vater von früh an Salat essen sehen, vielleicht sogar mit einem Kompliment an die Mutter für die feine Salatsauce, wären sie heute garantiert auch Salatliebhaber. Yvonne kann von ihren Kindern nicht erwarten, dass sie bei Tisch nicht herumnörgeln und Speisen verweigern, wenn der Vater es tut und somit vorlebt. Das Paar sollte dieses Problem zuerst zu zweit thematisieren und sich über seine Vorbildrolle einigen.

Kinder aus Grossfamilien und solche, die häufig in Krippen, Horten und Tagesfamilien verpflegt werden, sind weniger «schnäderfrässig». Übergewichtige Kinder dagegen verweigern überdurchschnittlich oft Gemüse, Früchte und Salate.

Kinder in die Küche!

Wer je ein futterndes Baby beobachtet hat, weiss, wie gerne Kinder mit Lebensmitteln spielen, diese erfühlen, schmecken, riechen, schneiden, kneten (siehe Kapitel «Alle Sinne essen mit», Seite 67). Und Kinder lieben es, wenn Lebensmittel und Speisen Geschichten erzählen. Eine halbe Tomate, mit Mayonnaisetupfen zum Fliegenpilz verwandelt, eine Schlange aus Karottenscheiben, mit Schnittlauchzunge und Petersilienschwanz, ein Vanillepudding mit Kiwiohren und

Bananenaugen oder ein zur Krone geschnitzter Apfel lassen die Kinder vergessen, dass sie eigentlich Gemüse oder Früchte essen.

Ein Kind, das beim Kochen miteinbezogen wird und mittun darf, akzeptiert die Gerichte deutlich besser. Deshalb gehören schon kleine Kinder in die Küche. Sie dürfen die Salatsauce rühren, Toast Hawaii belegen, die Tomatensauce probieren, im Garten Kräuter holen oder gemeinsam mit der Mutter die Bilder im Kochbuch anschauen. Mit dem Argument, etwas sei «gesund», lässt sich hingegen bei Kindern nichts erreichen.

Yvonnes Erläuterung, Salat sei gesund, war ein Eigentor: Anscheinend wurde Papa Roger ja auch ohne Salat gross und stark. Zweitens könnten Céline und Gian folgern, dass alles, was gesund sei, nicht schmecke. Und drittens sind Begriffe wie Herzinfarkt oder drohende Osteoporose für sie viel zu abstrakt.

Keine Machtkämpfe beim Essen

Wie in anderen Situationen des Alltags loten die Kinder auch beim Essen die Grenzen der Eltern aus. Mahlzeiten sollen aber in erster Linie ein Genuss sein. Wappnen Sie sich mit Geduld! Sie sollten nicht zu viel Aufhebens machen, wenn das Kind etwas nicht essen möchte, die Speisen aber trotzdem immer wieder zubereiten.

Das Kind darf abwählen Eine Möglichkeit, Grenzen festzulegen und Machtkämpfe zu umgehen, bietet die «Liste der verschmähten Lebensmittel». Dabei darf jedes Familienmitglied auf einem Zettel drei bis fünf Lebensmittel oder Gerichte notieren, die es nicht essen möchte. Darauf wird Rücksicht genommen. Wichtig ist auch, dass der kochende Elternteil selbst eine Liste hat – und die von ihm abgewählten Lebensmittel trotzdem gelegentlich für die Familie kocht. Abgesehen von «Fleisch» werden aber Sammelbegriffe wie «Gemüse» oder «Salat» nicht akzeptiert. Denn die verschiedenen Gemüse oder Salate schmecken zu verschieden, als dass man sie alle nicht mögen würde.

Yvonne führt die erwähnte Liste ein, und Céline wählt Sellerie ab. Die Mutter verzichtet in Zukunft bei der Zubereitung der Gemüselasagne auf diese Zutat und bietet ihrem Töchterchen gar keine Gelegenheit mehr, mit der Ausrede vom Gemüse zu kommen.

Alle Lebensmittel, die ein Kind nicht abgewählt hat, muss es zumindest in kleinen Mengen essen. Kinder sollen aber die Wahl haben, von einzelnen Gerichten mehr oder weniger zu essen. Keinesfalls wird für das wählerische Kind ein anderes Menü auf den Teller gezaubert. Wer nicht isst, was auf den Tisch kommt, kriegt einen Apfel oder ein Stück Brot – ohne feinen Belag! Wenn die Kinder merken, dass die Eltern konsequent bleiben, überlegen sie sich beim nächsten Essen gut, ob sich ein Streik lohnt.

Mit Dips und verschiedenen Gemüsestückchen trifft man viele Geschmäcker. Und warum nicht ein mildes Mayonnaise-Dressing neben die gewöhnliche, den Kindern vielleicht zu saure Salatsauce hinstellen, mit dem Hinweis, dass jeder etwas Salat essen soll, aber die Sauce selbst wählen darf?

Bedenken Sie auch, dass Meckern und Verweigern mit der Atmosphäre am Familientisch zu tun haben könnten. Appetitkiller sind Streit, Diskussionen über schlechte Schulnoten, ständige Telefonate, ein laufender Fernseher oder der Zeitung lesende Vater. Geben Sie den von der Schule heimkehrenden Kindern Gelegenheit, zuerst die grössten Sorgen und Nöte loszuwerden, und essen Sie erst dann, wenn alle nicht nur körperlich, sondern auch mit den Gedanken daheim angekommen sind.

So werden Ihre Kinder zu Allesessern:

— Werdende und frischgebackene Mütter sollten so abwechslungsreich wie möglich essen. Je mehr Lebensmittel ein ungeborenes und gestilltes Baby indirekt über das Fruchtwasser und die Muttermilch kennen lernt, umso besser wird es später essen.

— Die Erwachsenen am Esstisch sind die Vorbilder, ihr Verhalten beim Essen wird kopiert. Überdenken Sie also Ihren eigenen Umgang mit verschiedenen Lebensmitteln. Was mögen Sie nicht? Warum? Wie äussern Sie sich dazu? Wie neugierig gehen Sie mit komplett neuen Nahrungsmitteln und Gerichten um?

— Sie bestimmen in der Regel, was auf den Tisch kommt. Ihre Kinder dürfen aber wählen, wie viel sie von was essen möchten. Studien zeigen, dass Kinder neue Lebensmittel umso eher mögen, je häufiger sie davon zu essen bekommen. Im Schnitt sind 10 bis 15 Versuche nötig, bis ein neues Nahrungsmittel problemlos akzeptiert wird.

— Fertigen Sie im Rahmen eines Familienrates eine Liste jedes Familienmitgliedes an mit wenigen Lebensmitteln und Gerichten, die tabu sind. Respektieren Sie die Abwahl. Alles andere muss zumindest probiert werden.

— Kochen Sie gesund, aber reden Sie nicht darüber. Essen soll Genuss und Sättigung bedeuten und nichts mit Verzicht und Kasteiung zu tun haben. Eher als vom Wort «gesund» lassen sich Kinder beeindrucken von Aussagen wie: «Davon wirst du fit», «damit bessert die Akne» oder «damit leistest du mehr im Sport».

— Verzichten Sie bei Kindern im Vorschulalter auf scharfe, sehr saure, bittere und stark gewürzte Lebensmittel, führen Sie diese aber bei Schulkindern langsam ein, damit sie sich an solche Esswaren gewöhnen können. Fürs erste reicht das Probieren einer kleinen Menge.

— Respektieren Sie die Vorliebe Ihrer Kinder für Essen, das alle fünf Sinne anspricht. Dies gilt auch für grössere Kinder. Beziehen Sie die Kinder beim Einkauf, bei der Menüwahl und beim Kochen mit ein. Kinder, die bereits lesen können und die Zahlen kennen, dürfen nach einem Kinderkochbuch auch selber für die Familie kochen.

— Falls Ihr Kind Sie in einen Machtkampf verwickeln möchte: Zählen Sie bis drei und bleiben Sie ruhig. Zeigen Sie dem Kind

die Konsequenzen seines Handelns auf («Du hast dieses Gericht nicht abgewählt, auf deiner Liste stehen schon fünf andere Dinge. Wenn du es nicht essen willst, wirst du hungrig vom Tisch gehen müssen. Es gibt erst um 16 Uhr wieder etwas …») und bleiben Sie standhaft.

Nutzen Sie diese nahezu letzte Möglichkeit beim Schulkind, es zu einem guten Esser zu erziehen. Mit etwa zehn bis zwölf Jahren ist die Geschmacksbildung des Kindes zum grossen Teil abgeschlossen. Was Hänschen bis dahin nicht zu essen gelernt hat, lernt Hans nicht mehr so einfach. Aus einem wählerischen Pubertierenden wird meistens ein wählerischer Erwachsener. Kommt dann noch die Abgrenzung gegenüber den Eltern dazu, wie sie in der Pubertät dazugehört, wird es erst recht schwierig, neue Regeln einzuführen.

Ein Teenager am Tisch – und jetzt?

Wenn Sie die Zeit bis jetzt gut genutzt haben, brauchen Sie sich um die Ernährung Ihres Nachwuchses zwischen 13 und 18 Jahren keine Sorgen zu machen. Aus Studien ist bekannt, dass sich die jungen Erwachsenen wieder ans Essen in ihrer Kindheit erinnern und darauf zurückkommen, spätestens wenn sie eine eigene Familie gründen oder negative Auswirkungen von ungesundem Essverhalten feststellen. Keinesfalls sollte der Esstisch Schauplatz von Machtkämpfen und Abgrenzungsversuchen der Teenager gegen ihre Eltern werden. Verlangen Sie, dass sich auch Heranwachsende trotz aller Veränderungen an die geltenden Tisch- und Essregeln halten.

Die folgenden Hinweise helfen weiter:

— Der Kalorien- und Nährstoffbedarf kann in der Pubertät sehr hoch (etwa 3000 kcal) sein. In Wachstumsschüben können Mangelerscheinungen auftreten (z. B. Magnesium, Eisen). Achten Sie auf Anzeichen und besorgen Sie Ihrem Kind ein geeignetes Präparat.

— Da Jugendliche bis zum Abschluss der Pubertät noch nicht auf den Glykogenspeicher in den Muskeln zurückgreifen können, sind sie weiterhin auf fünf Mahlzeiten inklusive Frühstück und zwei Zwischenmahlzeiten pro Tag angewiesen. Da sie oft keine Zeit mehr fürs Znüni haben, schafft manchmal etwas Flüssiges wie ein Smoothie Abhilfe.

— Halten sich Jugendliche nicht an empfehlenswerte Essgewohnheiten, fragen Sie nach: «Was hast du denn für einen Vorschlag, damit du etwas Znüni isst?» Jugendliche haben oft beste Ideen, welche auch für die Eltern stimmen.

— Streichen Sie das Wort «gesund» aus Ihrem Wortschatz. Weisen Sie dafür darauf hin, wie man mit der richtigen Ernährung gegen unreine Haut, weisse Flecken auf den Fingernägeln oder fettige Haare vorgehen kann. Für solche Aussagen sind Teenies sehr empfänglich. Auch für den Hinweis, dass Sportler dank der richtigen Ernährung ihre Leistungen verbessern können.

— Ab etwa zwölf Jahren ist die Geschmacksbildung weitgehend abgeschlossen. Versuchen Sie nicht mehr, Ihr Kind zum Essen ungeliebter Nahrungsmittel zu bewegen – solche Versuche enden höchstens in Streit.

— Typisch für diese Altersspanne ist, dass jetzt Genussmittel wie Alkohol oder Kaffee konsumiert werden. Beides ist nicht gesund und sollte möglichst vermieden werden.

— Das Thema «gute Figur» und vielleicht die erste Diät werden immer wichtiger. Passen Sie auf, dass Sie mögliche Anzeichen einer Essstörung nicht übersehen (siehe Seite 192). Kritisieren Sie ja nicht am Körper Ihres Kindes herum – Heranwachsende zweifeln genug stark an sich selbst und brauchen Bestätigung.

— Eltern staunen manchmal, wie gut Jugendliche bereits in der Küche hantieren. Sie haben oft Freude an coolen Kochbüchern (z. B. Sam Stern, siehe Anhang) und kochen eifrig nach, was ihnen die jugendlichen Vorbilder vorzeigen.

— Die Gruppe der Gleichaltrigen wird immer wichtiger, jetzt besteht auch die Möglichkeit, nach ungeliebten Mahlzeiten den Hunger dank eigenem Geld in der Bäckerei oder mit Fastfood zu stillen. Da gilt es, mal beide Augen zuzudrücken oder nach Lösungen zu suchen, wie sich das Thema via Geld regeln lässt (siehe Hinweis unten).

Essen Jugendliche über Mittag auswärts, können sie zu gesundem Essen motiviert werden, indem Sie ihnen anbieten, den Salat im Fast-Food-Lokal zu übernehmen (gegen Quittung), alles andere müssen sie selbst bezahlen. Oder Sie kombinieren Taschengeld, Kleidergeld und Essensgeld miteinander, von daheim darf jedoch immer gratis ein Lunch mitgenommen werden. Die Jugendlichen merken rasch, dass ihnen mehr Geld für Kleider und Ausgang zur Verfügung steht, wenn sie ein Vollkornbrot aus Mutters Küche essen.

Wann zum Arzt oder zur Ernährungsberaterin? In seltenen Fällen haben es Eltern mit mehr als einer schlechten Gewohnheit zu tun, wenn Kinder nicht mehr essen wollen. Hier gilt es, wachsam zu sein und fachliche Hilfe beizuziehen:

— Das Kind hat Über- oder Untergewicht.

— Es besteht der Verdacht auf Allergien oder Unverträglichkeit auf ein oder mehrere Nahrungsmittel (der Genuss bestimmter Lebensmittel führt beim Kind zu einem kratzenden Gefühl im Mund, zu geschwollenen Lippen, Ausschlägen, Bauchschmerzen, Durchfall o. ä.).

— Ein Kind isst während längerer Zeit nicht mehr richtig, nimmt sogar ab.

— Zur Essverweigerung kommen Symptome wie Müdigkeit, Blässe, erhöhte Infektanfälligkeit.

— Bei älteren Mädchen besteht Verdacht auf Essstörungen wie Mager- oder Essbrechsucht.

Knigge am Tisch

Familien mit Kindern ohne Benehmen sind häufig unwillkommene Gäste – das gilt privat wie auch in Hotels und Restaurants. Darunter haben auch Familien zu leiden, deren Nachwuchs das Einmaleins der Tischsitten und Benimmregeln kennt. Schon das Einhalten von ein paar weniger Regeln erleichtert das Zusammenleben und verbessert das Image von Kindern und Familien.

Fast alle Eltern kennen die langen Gesichter der Kellner, wenn sie mit ihren Sprösslingen im Restaurant erwartungsvoll auf das Zuweisen eines Platzes warten. Die Schweizer zeichnen sich generell nicht durch eine besonders grosse Kinderfreundlichkeit aus – dies gilt in der Regel leider auch für Hotels und Restaurants. Manchmal haben Kellner jedoch mit einigem Grund wenig Freude am Kinderbesuch: Zu schlecht waren bisweilen ihre Erfahrungen mit herumrennenden, schreienden Kindern, die alle andern Gäste wütend gemacht haben.

Familie Meier geht mit ihrem neunjährigen Sohn Nicolo und dem gleichaltrigen Patenkind Selma ins Restaurant. Kaum angekommen, schreit Selma nach einer Cola. Bevor bestellt wird, möchte sie den Spielplatz suchen gehen. Auf der Speisekarte findet sie nichts, was ihr gefällt. Dies teilt sie dem Kellner auch lautstark mit. Als das Essen kommt, beginnt sie sofort zu essen, noch bevor Nicolo seinen Teller bekommen hat. Sie nimmt die Gabel in die rechte Hand, das Messer in die linke – so kann sie es besser ablecken. Ihre Haltung ist alles andere als gerade, denn so kann sie die Bissen auf kürzestem Weg vom Teller in den Mund schieben. Sie isst schnell, beantwortet kaum die an sie gerichteten Fragen, steht auf, sobald ihr Teller leer ist und geht nach draussen zum Spielen, mit dem Kommentar: «Ruft mich, wenn das Dessert kommt!» Nicolo isst seinen Teller leer und geht, nachdem er seine Eltern gefragt hat, auch auf den Spielplatz zu Selma. Nicolos Eltern sind sich ohne viele Worte einig: Selma ist das letzte Mal mit ihnen in einem Restaurant gewesen.

Plädoyer fürs anständige Essverhalten

Kinder, die anständig essen und die wichtigsten Regeln bei Tisch befolgen, haben es leichter, genauso wie Kinder, die verschiedene Speisen kennen und mögen.

Selmas Eltern finden die Tischmanieren ihrer Tochter nicht so schlimm. Selma sei schliesslich noch ein Kind und werde richtiges Benehmen schon noch lernen. Doch was beim Kind durchgelassen wird, stört vielleicht später beim ersten Rendez-vous oder beim Geschäftsessen sehr. Was Kinder im Alter von neun Jahren nicht kapiert haben, werden sie sich mit 20 Jahren noch viel mühsamer aneignen können. Auch hier gilt: Tischsitten werden in viel stärkerem Mass vorgelebt als anerzogen.

In diesem Zusammenhang wäre es höchst interessant, Selmas Eltern beim Essen zuzusehen. Läuft ihr Vater auch dauernd vom Tisch weg, weil beispielsweise das Handy klingelt? Wer sonst leckt das Messer ab? Und wie steht es mit der Kommunikation am Familientisch?

Dabei steht ausser Diskussion, dass sich die Eltern zuerst einmal über ihre eigenen Tischsitten Gedanken machen sollten. Was ist Ihnen wichtig? Was möchten Sie von Ihrem Kind? Womit überfordern Sie es noch?

Tischsitten heute und früher

Die Tischsitten haben sich in den letzten Jahrzehnten stark geändert. Und sie sind abhängig vom Umfeld, von Sitten und Gebräuchen eines Landes, einer Umgebung. Früher war es die Pflicht von Kindern, den Teller leer zu essen, sich fürs Essen zu bedanken, auch wenn es nicht geschmeckt hat. Oder zu schweigen, denn reden durften nur die Erwachsenen. Nie wurde ohne Tischgebet mit dem Essen begonnen. Zu Recht sind heute viele dieser Regeln nicht mehr gültig. Wer Kindern zu viel schöpft und sie zum Aufessen zwingt, muss sich später nicht über Übergewicht wundern.

Benimmregeln für Eltern und Kids

Benimmregeln für Eltern Damit Sie ein gutes Vorbild sind, halten Sie sich an die folgenden Regeln:

- Eltern schalten vor dem Essen das Handy und eventuell das Telefon aus. Gelesen wird nicht bei Tisch, der Fernseher läuft nicht.
- Streit gehört nicht an den Esstisch. Diskussionen um ungenügende Noten oder Reklamationen ums Taschengeld können auf nachher verschoben werden.
- Es ist schön, wenn man mit einem kleinen Ritual wie einem «Guten Appetit» die Mahlzeit beginnt und so den Startschuss zum Essen gibt.
- Seien Sie nicht zu sparsam mit einem Lob oder einem Dank fürs Essen. Das tut demjenigen, der gekocht hat, gut!
- Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes ernst. Es ist überfordert, wenn es mit Ihnen in ein Gourmetlokal gehen und während des Sechs-Gang-Menüs stillsitzen soll. Kindergerechter ist eine Pizzeria mit Spielecke.
- Achten Sie nicht zu sehr aufs Kind. Ihm passieren viel mehr Fehler und Ungeschicklichkeiten, wenn es sich dauernd kontrolliert und beobachtet fühlt. Bringen Sie kleine Missgeschicke diskret in Ordnung.
- Niemand redet den andern drein. Man wartet, bis jemand fertig geredet hat.
- Gute Tischmanieren sind wichtig. Aber nicht immer. Gehen Sie Kompromisse ein, essen Sie manchmal Fingerfood oder Lebensmittel, die man einfach nicht ohne zu kleckern essen kann. Zum Beispiel mit vielen verschiedenen Sachen gefüllte Tacos. Wem läuft am meisten Sauce über die Finger? Wem zerbricht der Taco als erstes? Sie können auch einmal schmatzen und schlürfen, was das Zeug hält. Einfach so, als Spiel und weil es Spass macht. Aber machen Sie das Experiment lieber nicht im Restaurant…!

— Wer vom Tisch gehen möchte, fragt zuerst. Das gilt auch für die Erwachsenen. Eine Begründung macht sich noch besser.

Benimmregeln für Kids Und so tragen Kinder zu einem gesitteten Ablauf der Mahlzeiten bei:

— Ich halte die Gabel in der linken Hand, das Messer in der rechten. Habe ich nur einen Besteckteil, darf ich ihn in die rechte Hand nehmen. Für Linkshänder ist es genau andersrum.

— Die Serviette gehört auf den Schoss. Damit kann ich den Mund oder die Finger abputzen. Nach dem Essen lege ich sie neben den Teller. Wenn etwas kleckern könnte, darf ich die Serviette von oben in den Halsausschnitt stecken.

— Ich beginne erst, wenn alle am Tisch sitzen und sich einen «guten Appetit» gewünscht haben oder auch zu essen beginnen.

— Ich meckere nicht am Essen herum, sage höchstens anständig, dass ich etwas nicht besonders mag und nehme davon nur wenig zum Probieren. Denn es könnte mir ja wider Erwarten doch schmecken.

— Ich beteilige mich am Gespräch, aber rede niemandem drein.

— Ich mache gerne ein Kompliment für das feine Essen und vergesse nicht, zu danken. Kochen gibt viel zu tun und muss gelernt sein.

— Am Tisch sitze ich aufrecht und platziere die Ellbogen nicht auf dem Tisch. Ich rudere beim Essen nicht mit den Armen herum, weil das meine Tischnachbarn stört.

— Ich fuchtle nicht mit dem Besteck herum und lecke das Messer nicht ab, weil ich mir nicht die Zunge verletzen will.

— Ich esse langsam. So spüre ich rechtzeitig, wenn ich satt bin, und es passiert mir auch weniger häufig, dass ich ein Glas umstosse oder den Reis neben den Teller schaufle.

— Ich nehme nur so viel, wie ich mit Sicherheit aufessen mag.

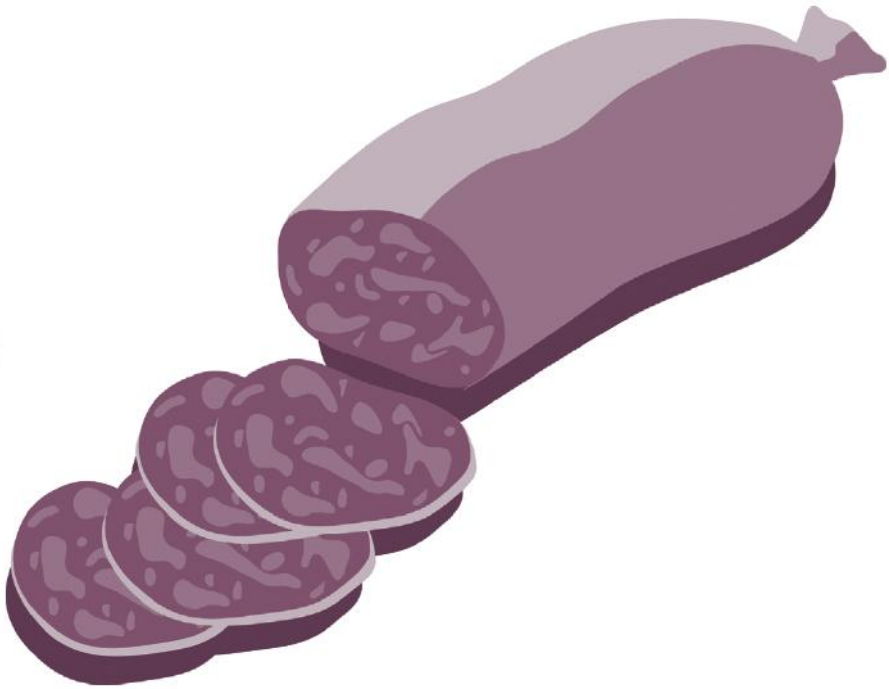
— Wenn mir jemand ohne zu fragen mehr schöpft, als ich essen mag, darf ich stehen lassen, was mir zu viel ist.

- Ich esse und trinke, ohne zu schmatzen und zu schlürfen.
- Ich nehme auf die andern am Tisch Rücksicht und hamstere nicht alle meine Lieblingsguetzli, so dass die andern keine mehr haben.
- Wenn ich fertig gegessen habe, bleibe ich am Tisch sitzen, bis die andern auch so weit sind. Sonst frage ich, ob ich bereits früher gehen darf, etwa wenn wir Besuch haben oder wenn im Restaurant das Essen ewig dauert.
- Meine Eltern haben mir gezeigt, wie ich das Besteck in den Teller legen muss, wenn ich noch mehr haben möchte und wenn ich satt bin.

Kampf dem Übergewicht

Übergewichtige Kinder sind gleich mehrfach im Hintertreffen: Sie leiden häufig darunter, dass sie ausgegrenzt werden, und schaden überdies langfristig ihrer Gesundheit. Mit Umstellungen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten rücken Sie den überflüssigen Pfunden Ihres Nachwuchses zu Leibe.

5



Die fünf aktuellsten Tipps

Übergewicht ist eines der grössten Gesundheitsprobleme unserer Zeit und verantwortlich dafür, dass Kinder heute eine signifikant tiefere Lebenserwartung haben als ihre Eltern, Grosseltern und sogar Urgrosseltern. Betroffene haben meist schon in der Kindheit zu viele Pfunde. Die beste Vorsorge: Es gar nicht erst so weit kommen zu lassen.

Vielleicht beschäftigen Sie sich schon lange mit dem Thema, vielleicht sind Sie erst kürzlich darauf aufmerksam geworden. Wenn in Ihrer Familie Übergewicht ein Problem ist und Sie es anpacken möchten, erreichen Sie mit den folgenden fünf Tipps schon viel. Im weiteren Verlauf des Kapitels finden Sie zahlreiche Empfehlungen, die Ihnen und Ihren Kindern helfen, die Pfunde schwinden zu lassen. Alle Tipps eignen sich selbstverständlich auch für Familien, die normalgewichtig sind und es bleiben möchten!

— Bieten Sie zum Trinken nur noch Wasser an, mit oder ohne Kohlensäure. Süssgetränke sind Hauptsünder: Sie fördern das Risiko, dick zu werden, so stark wie kein anderes Lebensmittel.

— Ihr Kind darf fünfmal pro Tag essen, nicht häufiger. Dazwischen gibts weder Süssigkeiten noch Naschereien.

— Halten Sie die ganze Familie dazu an, langsam zu essen. Eine Mahlzeit dauert mindestens 15 bis 30 Minuten. Trainieren Sie Ihre Wahrnehmung und die der Kinder: Das Sättigungsgefühl tritt dann ein, wenn das Essen etwas weniger gut schmeckt als beim ersten Bissen. Das ist der richtige Moment, um den Teller wegzuschieben und sich bis zur nächsten Mahlzeit mit etwas anderem zu beschäftigen.

— Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den Schulweg zu Fuss oder mit dem Fahrrad bewältigt und sich täglich mindestens eine bis zwei Stunden bewegt. Gehen Sie auch beim Sport mit gutem Vorbild voran.

— TV-Zeit sowie das Sitzen vor dem PC oder Gameboy werden auf höchstens eine Stunde pro Tag reduziert. Wenns noch weniger ist: umso besser.

Vielfältige Ursachen

In der Schweiz ist heute jedes fünfte Mädchen und jeder vierte Junge zu dick – die meisten bleiben es auch als Erwachsene. Seit 1980 hat sich die Zahl übergewichtiger Kinder in der Schweiz verfünffacht. Die Folgen für die Betroffenen sind gravierend.

Die Ursachen für Übergewicht bei Kindern sind bekannt: Viele Snacks, Süssigkeiten und Süssgetränke, wenig geregelte Mahlzeiten am Familientisch, Essen nach dem Lustprinzip anstatt nach den Regeln einer gesunden Ernährung. Studien zeigen, dass Kinder heute mehr Süssigkeiten und Kohlenhydrate essen als früher. Auch haben betroffene Kinder früh gelernt, das Essen nicht nur sättigt, sondern auch tröstet, belohnt, gegen Langeweile hilft etc. Auffallend viele dicke Kinder sind wählerische Esser. Ein weiterer Grund für die Pfunde sind Eltern, die ihre Kinder zum Aufessen zwingen, auch wenn sie längst schon satt sind.

Joelle ist mit neun Jahren deutlich grösser als Gleichaltrige, nämlich bereits 148 cm. Sie wiegt 75 kg. Morgens isst sie Corn Flakes, zum Znüni ein Salamisandwich. Früchte mag sie nicht, dasselbe gilt für Gemüse. Sie bewegt sich eher langsam und wird deshalb beim Turnen immer als letzte in die Mannschaft gewählt. Wenn sie in der Schule als «Tonne» oder «dicke Sau» bezeichnet wird, isst sie daheim noch mehr. Das hilft ihr, den Frust zu vergessen. Sie spielt nicht gerne draussen, am liebsten schaut sie TV. Allerdings schwimmt sie gerne, hält auf dem Sprungbrett aber jeweils die Hände vor den Bauch, damit niemand ihren Umfang bemerkt. Manchmal hat Joelles Mutter schon das Gefühl, ihre Tochter

sei etwas fest. Sie glaubt aber, dass dieser Babyspeck nach der Pubertät von selbst verschwindet. Und wenn nicht, liegt es in den Genen. Denn beide Elternteile sind auch nicht eben schlank.

Ausreichend Bewegung ist mindestens so wichtig wie die Ernährung. Denn neueste Studien haben ergeben, dass Kinder heute sogar weniger Fett und etwas weniger Kalorien zu sich nehmen als frühere Generationen. Dennoch werden sie immer dicker, was zum grössten Teil auf die mangelnde Bewegung zurückzuführen ist.

Dicke Kinder überschätzen oft ihren körperlichen Einsatz auf dem Fussballfeld oder in der Turnhalle, denn sie sind schnell erschöpft. Und sie bevorzugen als Sportart das Schwimmen – obwohl gerade diese als einzige den Appetit eher fördert als bremst. Auch zeigen Studien, das Übergewichtige mehr TV schauen als Schlanke. Ferner essen sie meistens zu schnell und bemerken so nicht rechtzeitig, das sie längst satt sind. Erbanlagen spielen ebenfalls eine Rolle, wenn auch eine verhältnismässig kleine.

Dicke Kinder – gefährdete Kinder

Übergewichtige Kinder wie Joelle leiden enorm. Sie werden gehänselt, haben ein geringeres Selbstwertgefühl, sind häufiger depressiv, müssen auf modische Kleider verzichten, bewegen sich ungeschickter. Deswegen werden sie oft als Aussenseiter behandelt, besonders im Turnunterricht. Häufig wachsen sie schneller, was mit den im Fettgewebe produzierten Hormonen zu tun hat. Die Pubertät beginnt deswegen auch oft etwas früher, was wiederum zu mehr Hänseleien von Gleichaltrigen führt. Übergewichtige Jugendliche leiden vermehrt unter Akne, und die zu stark gedehnte Haut kann zu unschönen Dehnungsstreifen reissen. Bei Jungen kann sich die Brust entwickeln.

Auch die gesundheitlichen Folgen sind fatal, die Devise «Dickes Kind – gesundes Kind» stimmt mitnichten. Dicke produzieren weniger Immunzellen und leiden deshalb häufiger an Infekten. Sie bekommen eher Gelenkbeschwerden, X-Beine, Platt-, Senk- oder Spreiz-

füsse und Rückenprobleme. Sie haben ein erhöhtes Risiko, später an Arteriosklerose, Bluthochdruck oder Diabetes Typ II zu erkranken. Da das Körperfett das Zwerchfell nach oben drückt und so die Lungen beengt, schlafen dicke Kinder schlechter, schnarchen oft, bekommen zu wenig Luft und sind häufiger müde und unkonzentriert.

Später haben sie es schwerer, eine Lehrstelle zu finden. Denn in der Gesellschaft ist nach wie vor das Vorurteil verankert: Dick gleich faul gleich dumm. Auch wenn sich unter dem Fettpanzer in Wirklichkeit ein sensibles, intelligentes Kind versteckt – die auf Äusserlichkeiten getrimmte Gesellschaft nimmt dies nicht wahr.

Zwei Jahre alte Kinder haben immer X-Beine. Doch diese sollten sich bis zum Alter von etwa sieben Jahren begradigen. Ist ein Kleinkind in dieser Zeit zu dick, lastet zu viel Gewicht auf den Knochen und Gelenken, die X-Beine bleiben bis ins Erwachsenenalter bestehen. Kinder sollten nicht zuletzt aus diesem Grund bis zum Schuleintritt unbedingt ein normales Gewicht erreichen.

Übergewicht erkennen

Studien zeigen, dass viele Eltern das Übergewicht ihrer Kinder gar nicht sehen. Mehr als die Hälfte der Väter schätzten ihr Kind als normalgewichtig ein, obwohl es dick war. Und fast jeder dritte deutlich übergewichtige Junge wurde als nur leicht übergewichtig beurteilt. Auch die Mütter schnitten nicht viel besser ab. Jede dritte schätzte ihr übergewichtiges Kind als normalgewichtig ein, mehr als die Hälfte beurteilten ihr zu dickes Mädchen als nur leicht übergewichtig. Insgesamt machte sich nur jeder vierte Elternteil Sorgen um das Gewicht und die Gesundheit seiner dicken Kinder.

Vor diesem Hintergrund erstaunt es nicht, dass viele Eltern nicht rechtzeitig reagieren. Sie verniedlichen die Fettpolster als «Babyspeck» oder hoffen, wie Joelles Mutter, dass sich das Problem von selbst auswächst. Doch das tut es selten. Und wenn doch, können bestimmte Probleme wie die X-Beine bestehen bleiben.

Jeder Kinderarzt kann das Gewicht Ihres Kindes anhand einer Grössen-Gewichts-Tabelle beurteilen. Grösse und Gewicht sollten dabei auf ungefähr der gleichen Perzentile liegen. Ist ein Kind beispielsweise auf der 50-Prozent-Grössenperzentile, bedeutet dies, dass 50 Prozent der gleichaltrigen Kinder grösser und 50 Prozent kleiner sind als Ihr Kind. Das Gewicht sollte in diesem Fall ebenfalls mehr oder weniger auf der 50-Prozent-Perzentile liegen. Ist die Grösse auf einer niedrigen, zum Beispiel der 30-Prozent-Perzentile, angesiedelt und das Gewicht auf einer viel höheren, zum Beispiel der 70-Prozent-Perzentile, dann ist Ihr Kind klar übergewichtig.

Sie können aber auch einen einfachen Test zuhause durchführen: Lassen Sie Ihr Kind in der Unterwäsche auf- und abhüpfen (Hampelmann). Fett hüpft ebenfalls auf und ab, Muskeln dagegen nicht. Zur Sicherheit sollten Sie diesen Test zusammen mit einer dem Kind weniger nahestehende Person durchführen, da Eltern häufig das Übergewicht ihres Kindes nicht richtig erkennen.

Manche Kinder fühlen sich zu dick, obwohl sie es nicht sind. Hier gilt es, den Übergang zu Essstörungen (siehe Seite 189) rechtzeitig zu erkennen. Am besten lässt man den Kinderarzt das Gewicht des Kindes beurteilen. Er kann anhand der Grösse-Gewichts-Kurve gut erklären, dass alles im grünen Bereich ist und sich Ihr Kind keine Sorgen zu machen braucht. Thematisieren Sie mit solchen Kindern Gewicht und Schönheit nur selten und leben Sie ihnen vor, dass Essen Spass macht und kein Grund zur Sorge ist.

Normale Schwankungen im Gewicht

Es ist nie zu spät für ein Kind, abzunehmen. Wobei das Wort «abnehmen» nicht ganz passt. In erster Linie müssen dicke Kinder ihre Wachstumsschübe dazu nutzen, das Gewicht auf eine grössere Körperlänge zu verteilen. Wenn während der starken Wachstumsphasen (siehe Tabelle nebenan) keine zusätzlichen Kilos dazukommen, ist es gut möglich, dass das Kind ganz von allein schlank wird. Viele

Kinder haben denn auch während ihrer Entwicklung dünne oder eher pummeligere Phasen. Doch richtig dick sollten sie nie sein.

Gestillte Kinder werden als Erwachsene seltener übergewichtig, ebenso solche, die bei ihrer Geburt ein normales Gewicht aufweisen (zwischen drei und vier Kilo) und im ersten Lebensjahr nicht zu schnell zunehmen.

Wachstumsphasen von Kindern

Bis 5 Monate	Das Baby wächst relativ gleichmässig in die Länge und in die Breite und bekommt etwas Babyspeck als Reserve.
6 Monate bis 1 Jahr	Jetzt wächst das Baby langsamer, nimmt auch weniger zu. Es erscheint insgesamt immer noch eher rundlich, verliert den Babyspeck aber schon etwas, wenn es zu krabbeln und laufen beginnt.
2 bis 4 Jahre	Jetzt geht das Kind vornehmlich in die Breite, einige Kleinkinder wirken sogar richtig rund und pummelig.
5 bis 7 Jahre	Das Kind wächst enorm stark in die Länge, 10 und mehr Zentimeter pro Jahr sind durchaus üblich. Viele Kinder sehen jetzt richtig dünn aus, der Babyspeck ist vollkommen verschwunden.
8 bis 10 Jahre	Wieder wächst das Kind weniger in die Höhe, dafür mehr in die Breite. Viele Schulkinder sehen eher rundlich aus. Dieses Fett ist die Reserve für die bevorstehende Pubertät.
11 bis 13 Jahre	Wieder wächst das Kind, während der Pubertät, massiv in die Länge. Bei manchen Kindern dauert diese Phase bis zum 16. Altersjahr, bei einigen sogar noch länger. Das Breitenwachstum folgt teilweise nur unvollkommen, viele 18-Jährige sind deutlich dünner als später mit 25 Jahren.

Was hilft? Zuerst einmal ist es wichtig zu erkennen, warum das Übergewicht entstanden ist. Machen Sie sich dazu die folgenden Gedanken:

- Was und wann isst Ihr Kind?
- Wie sieht sein Süssigkeiten- und Süssgetränkekonsum aus?
- Wie viel Bewegung hat es?
- Wie bewältigt es den Schulweg?
- Wie oft sitzt es vor dem Fernseher oder Gameboy?
- Aus welchem Anlass isst Ihr Kind? Isst es in seinen Frust, wenn es eine schlechte Note erreicht hat, wenn es ihm nicht so gut geht?

Es gibt gesundheitliche Störungen, die zu Übergewicht führen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion, gewisse Medikamente wie z. B. Kortisontabletten). Klären Sie bei Ihrem Arzt ab, ob eine solche Ursache vorliegt.

Weg mit den Pfunden!

Abhilfe bei Übergewicht schafft ein dreiteiliges Massnahmenpaket: eine gesündere Ernährung, viel Bewegung und psychisches Wohlbefinden. Es führt nichts an einem veränderten Verhalten vorbei, denn kurzfristige Diäten bringen einem Kind nichts.

Ziel im Kampf gegen die Pfunde ist ein massvoller Umgang mit fettigen und süssen Lebensmitteln sowie ein neu erlernter Genuss am Essen. Denn hastiges In-sich-Hineinstopfen von Snacks, wenn möglich allein vor dem Fernseher, hat nichts mit Genuss zu tun.

Die Psyche spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Je selbstbewusster ein Kind ist und je besser es Nein sagen kann, umso standhafter kann es auch Lebensmitteln widerstehen.

Kinder stark machen

Stärken Sie Ihr Kind seelisch, damit es sein Gewicht normalisieren kann. Mit den folgenden Empfehlungen klappt es.

Ziel und Belohnung. Definieren Sie als ersten Schritt ein Ziel. Soll Ihr Kind sein aktuelles Gewicht halten, bis es drei Zentimeter gewachsen ist? Oder muss es wirklich abnehmen? Reden Sie mit dem Kinderarzt darüber. Schreiben Sie das Ziel auf, lassen Sie den Zettel von Ihrem Kind unterschreiben (ab Schulalter). Legen Sie für das Erreichen des Ziels gemeinsam eine Belohnung fest (toller Ausflug, neue Kleider etc.).

Gefahren erkennen. Setzen Sie sich – je nach Alter zusammen mit Ihrem Kind – hin und schreiben Sie auf, bei welchen Gelegenheiten es zu viel oder falsch isst. Überlegen Sie sich dann Strategien, wie diese Situationen geschickt zu umgehen sind: «Wenn ich an der Bäckerei vorbeigehen müsste, wechsle ich die Strassenseite», «Wenn ich an einen Kindergeburtstag gehe, esse ich zum Abendessen nur noch Früchte», «Damit ich nicht aus Langeweile esse, überlege ich mir, wie ich meine Freizeit gestalte». So durchbrechen Sie schlechte Verhaltensmuster.

Alle Sinne ansprechen. Überlegen Sie sich, wie Sie und Ihr Kind die anderen vier Sinne ansprechen könnten (Tastsinn, Sehsinn, Geruchssinn, Gehörsinn). Nicht nur Essen ist schön, auch Massagen, Bäder, Musik hören, schöne Dinge anschauen tun gut. Stoppen Sie Ihr zu schnell und zu viel futterndes Kind mit dem Hinweis, dass Sie ihm dafür eine entspannende Lavendelölmassage schenken. So fällt es ihm nicht schwer, aufs Essen zu verzichten.

Viel Liebe, wenig Worte. Geben Sie Ihrem Kind viel Liebe, Nähe und Zärtlichkeit. Suchen Sie zusammen neue Wege im Umgang mit Hänseleien, Frust, Stress, so dass es nicht mehr naschen und Lebensmittel in sich hineinstopfen muss. Stärken Sie sein Selbstwertgefühl bei jeder Gelegenheit. An seiner Figur herummäkeln ist tabu.

Keine Ausreden. Es gibt keinen Grund für Ihr Kind, erst in zwei Wochen weniger zu essen oder sich mehr zu bewegen. Auch Weihnachten oder Ostern sind kein Hinderungsgrund, das Gewichtspro-

blem anzupacken. Und wenn das Ziel erreicht ist: das neue Verhalten beibehalten, sonst gehts mit den Kilos rasch wieder bergauf.

Gemeinsam stark. Vielleicht kennen Sie andere übergewichtige Kinder, oder Sie selbst oder ein anderes Familienmitglied möchten ebenfalls Gewicht verlieren. Zusammen fällt es leichter, bei Durchhängern nicht aufzugeben.

Mehr Bewegung, bitte!

Grundsätzlich bewegen sich die Schweizerinnen und Schweizer zu wenig, nur knapp jeder fünfte treibt so viel Sport wie nötig. Dabei wird auch im Bereich Bewegung das richtige Verhalten bereits in der Kindheit erlernt – durch das Vorbild der Eltern.

Jugendliche sollten sich täglich mehr als eine Stunde bewegen, Klein- und Schulkinder sogar vier bis fünf Stunden. Das gelingt locker, denn normal entwickelte Kinder bewegen sich sehr oft, beim Spiel daheim oder auf dem Spielplatz, beim Üben neuer Fertigkeiten wie Kriechen, Laufen, Klettern oder Treppensteigen oder wenn sie ihren Eltern im Haushalt helfen. Später gehört dazu auch, dass sie den Schulweg allein und zu Fuss bewältigen. Der Familienausflug führt am Sonntag mit dem Velo ins Grüne anstatt mit dem Auto ins Kino. Alle nehmen ab sofort die Treppe anstatt den Lift. Beim Zähneputzen wird abwechlsungsweise auf einem Bein gehüpft. Und die Tochter und der Sohn dürfen zweimal pro Woche mit einem Elternteil joggen gehen.

Schränken Sie den TV-Konsum ein, schicken Sie Ihr Kind zum Spielen nach draussen. Es ist sinnvoller, ein Kind im Sportverein anzumelden, als ihm ein neues Computerspiel zu schenken. Wichtig ist aber, dass ihm die gewählte Sportart zusagt.

Führen Sie mit Ihrem Kind ein Bewegungstagebuch: Wann bewegt es sich wie viel? Schaffen Sie mit kleinen Belohnungen Anreize. Selbstverständlich sollten diese nicht aus Esswaren oder gar Süssigkeiten bestehen!

Schwimmen fördert den Appetit, denn wegen des kühlen Wassers verlangt der Körper Energienachschub. Wenn man Kindern nach dem Schwimmen ein Glas heissen Tee anbietet, wird der Appetit sofort gebremst. Denn auch so kann der Körper von Innen wieder erwärmt werden, nicht nur durch das Verbrennen von zusätzlichen Kalorien.

Besser ernährt

Mehr Bewegung hilft bereits recht gut gegen störende Pölsterchen. Doch ohne Ernährungsumstellung geht es nicht. So packen Sie es:

Weniger Zucker. Streichen Sie gezuckerte, mit Fruchtzucker oder künstlichen Süssstoffen gesüsste Getränke vom Menüplan. Ab jetzt gibt es Wasser oder mit Stevia gesüssten kalorienfreien Tee. Wenn es gar nicht anders geht, verdünnen Sie Apfelsaft oder Sirup stark, den Apfelsaft im Verhältnis mit Wasser 1:2 oder 1:3, den Sirup so stark, bis man ihn mehr erahnt als spürt. Ihr Kind darf trinken, wenn es Durst hat, auch vor dem Essen. Mehr als eine Süssigkeit pro Tag sollten Kinder nicht bekommen.

Weniger Fett. Fett und Öl machen dick. Wählen Sie fettarme Zubereitungsarten und achten Sie auf die Deklaration. Besonders tückisch sind die versteckten Fette in Chips, fettem Fleisch, Wurstwaren, Käse, Süssigkeiten, Frittiertem oder Saucen. Kaufen Sie antihaftbeschichtete Pfannen, so brauchen Sie beim Kochen weniger Fett. Ein Steamer oder AMC-Pfannen helfen ebenfalls beim fettarmen Garen, es tuts aber auch ein einfaches Dämpfkörbchen.

Blutzuckerspiegel im Lot. Wählen Sie für die Familienernährung Kohlenhydrate, die keine starke Insulinausschüttung bewirken, also Früchte, Gemüse, Salate, Vollkornprodukte, Hartweizenteigwaren, Hülsenfrüchte. Verzichten Sie auf Weissmehlprodukte und andere raffinierte Lebensmittel wie Weissbrot. Nahrungsfasern aus dem vollen Korn quellen im Magen und verbessern das Sättigungsgefühl. Animieren Sie Ihr Kind dazu, zwischendurch oder bei Hungerattacken Früchte, Gurken oder Karotten zu knabbern.

Hunger und Sättigung. Geben Sie Ihrem Kind nur dann zu essen, wenn es wirklich Hunger hat. Erklären Sie ihm, woran man dieses Körpersignal erkennt (Magenknurren). Es soll langsam essen, damit es spürt, wann es satt ist. Bis das Sättigungsgefühl eintritt, vergehen 15 bis 30 Minuten. Machen Sie ab, dass die Gabel erst wieder gefüllt wird, wenn der Mund leer ist. Und wer am langsamsten isst, muss nicht in der Küche helfen. Sorgen Sie für Pausen zwischen den einzelnen Gängen.

Appetitdämpfer. Warme Getränke und Lebensmittel bremsen den Appetit, bei Kälte wird mehr gegessen. Starten Sie die Mahlzeit deshalb mit einer heissen Suppe (z. B. fettfreie Bouillon). Oder servieren Sie einen Salat oder Gemüsestängelchen mit Quarkdip zum Voraus. Auch das nimmt den ersten Appetit.

Nicht snacken. Gewöhnen Sie Ihr Kind an einen regelmässigen Mahlzeitenrhythmus und an fünf Mahlzeiten pro Tag. Ständiges Snacken und Naschen ist Gift für das Gewicht und hemmt überdies die Fettverbrennung.

Hürden einbauen. Je einfacher Ihr Kind an Essbares kommt, umso schneller wird es zugreifen. Verbannen Sie Süssigkeiten in den Keller oder auf den Schrank hinauf, nehmen Sie kein Kleingeld mit, wenn Sie an Bäckereien vorbeigehen, kaufen Sie keine Naschereien auf Vorrat, füllen Sie den Kühlschrank nur minimal. Machen Sie Tellerservice, die vollen Pfannen bleiben in der Küche.

Keine Verbote. Dosieren Sie kalorienhaltige Lebensmitteln vorsichtig, aber sehen Sie von Verboten ab. Lieber jeden Tag ein kleines Schokoladenstückchen, das Ihr Kind langsam, mit geschlossenen Augen geniesst, als dass es sich plötzlich vor lauter Verlangen nach Süssigkeiten diese anderswo holt.

Achtung Taschengeld. Diskutieren Sie die Verwendung von Taschengeld zum Kauf von Süssigkeiten. Schaffen Sie Anreize, damit Ihr Kind sein Geld für etwas Sinnvolleres verwendet oder für etwas Grösseres spart.

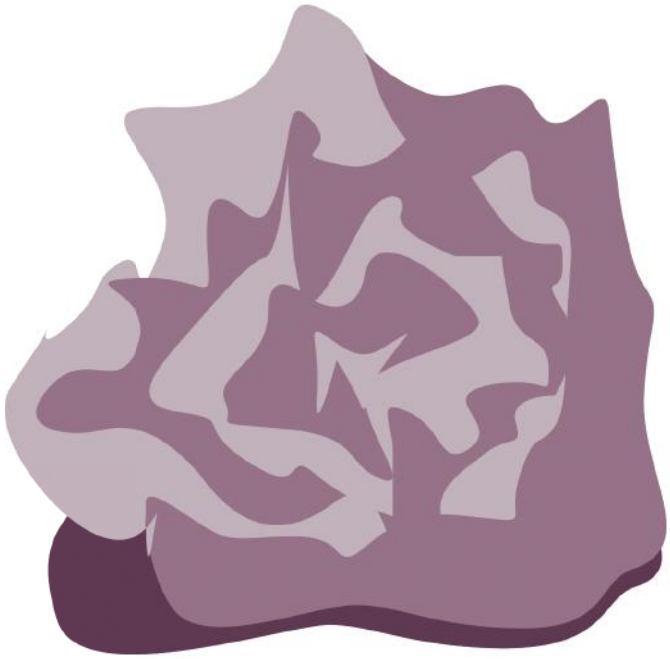
Hilfe von aussen. Suchen Sie eine Ernährungsberaterin auf, die sich mit Kindern gut auskennt. Sie kann Ihnen mit Tipps weiterhelfen, die auf Ihre Situation abgestimmt sind (Adressen im Anhang).

Kein schlechtes Gewissen. Auch ein übergewichtiges Kind darf ab und zu mal naschen. Es soll dies aber bewusst tun und nachher entsprechend kompensieren (zum Beispiel nur noch Gemüsesuppe als Abendessen).

Ernährung und Krankheiten

Mit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung ab Stunde Null geben Sie Ihren Kindern viel Gutes mit für das spätere Leben. Denn Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Osteoporose, aber auch Übergewicht nehmen ihren schleichenden Anfang in frühen Jahren. Auf der andern Seite ist das Essen manchmal selbst Anlass für Beschwerden, etwa bei Essstörungen oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

6



Gesundmacher oder Krankmacher?

Lebensmittel aus der eigenen Küche: Manchmal sind sie die beste Medizin, etwa in Form von Tees oder Wickeln bei kleineren Wehwehchen. Manchmal sind sie aber auch die Ursache von Beschwerden, etwa bei Allergien oder Zöliakie. Einige Zusatzstoffe (E-Nummern) stehen gar im Verdacht, die Hyperaktivität bei Kindern zu begünstigen.

Was vielen Menschen nicht klar ist: Herzinfarkt oder die Osteoporose sind keine Krankheiten, die Erwachsene aus heiterhellem Himmel treffen. Ihnen geht ein schleichender Prozess voraus. Vereinfacht ausgedrückt nimmt sowohl der Herzinfarkt als auch die Osteoporose ihren Anfang bereits bei der Geburt.

Doch auch die Ernährung selbst kann Probleme bereiten, etwa wenn ein Kind an Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten leidet. Plötzlich beginnt sich sein Immunsystem gegen Bestandteile aus der täglichen Nahrung zu wehren. Oder der Darm verträgt kein Klebereiweiss aus dem Getreide mehr, wie bei der Zöliakie. Kinder, die zu dick oder zu dünn sind, haben ebenfalls keine optimalen Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Andere Krankheiten wie häufige Erkältungen gehören zum Kindesalter, eine gesunde Ernährung kann aber immerhin zu einem kleinen Teil vorbeugen helfen. Eine weitere im Kindesalter immer wieder vorkommende Infektion ist die Magen-Darm-Grippe. Hier sollte die Ernährung so lange umgestellt werden, bis eine Besserung eintritt.

Ein äusserst kontroverses Thema sind die hyperaktiven Kinder. Immerhin kann offenbar auch da die Ernährung einiges bewirken, zum Beispiel wenn man auf den Blutzuckerspiegel achtet oder verschiedene E-Nummern meidet.

Schnupfen und Husten

Kleine Kinder können bis zu 15-mal im Jahr erkältet sein – spätestens wenn sie in der Spielgruppe oder im Kindergarten häufig mit Gspänli zusammen sind. Triefende Nasen und durchwachte Nächte wegen hustendem Nachwuchs gehören in diesen Jahren zum Alltag.

Die Frage liegt auf der Hand, ob genügend Vitamine Abhilfe schaffen können. Teilweise können sie das tatsächlich, denn es steht ausser Diskussion: Eine gesunde Ernährung mit allen wichtigen Vitaminen ist das A und O eines gut funktionierenden Immunsystems.

Sarah wurde lange gestillt, bis vierjährig war sie kaum krank. Doch dann, mit dem Eintritt in den Kindergarten, hatte sie plötzlich einmal pro Monat eine Erkältung. Und dies, obwohl sie zur normalen Ernährung täglich einen frisch gepressten Orangensaft und ein Multivitaminpräparat erhielt. Nachdem sie in den beiden Kindergartenjahren und im ersten Schuljahr fast permanent erkältet war, bessert es jetzt, in der zweiten Klasse, endlich. Nun wird sie noch etwa viermal pro Jahr von einer Erkältung geplagt und ist offenbar robuster geworden.

Wichtige Vitamine

Die Auseinandersetzung des Immunsystems mit Erkältungskrankheiten ist wichtig und normal und stärkt die kindliche Abwehr zunehmend. Dieser Prozess kann, wie bei Sarah, zwei bis drei für sie und ihre Eltern anstrengende Jahre dauern. Damit das kindliche Immunsystem gut gegen die verschiedenen Viren gewappnet ist, sollten Kinder besonders gesund essen.

Von einem angeschlagenen Immunsystem spricht man erst, wenn zu den üblichen viralen Erkrankungen häufige bak-

terielle Infektionen wie Mittelohrentzündung, Bronchitis, Lungenentzündung etc. hinzu kommen, die mit Antibiotika behandelt werden müssen. Dann sollte ein Arzt um Rat gefragt und das Ernährungsverhalten des Kindes überprüft werden.

Die folgenden Vitamine sind von grosser Bedeutung in der Krankheitsabwehr:

Vitamin A und **Betakarotin** (kommen in Leber, Milchprodukten, Rüebli, Aprikosen etc. vor). Ein Mangel verschlechtert die Abwehrfunktion der Schleimhäute im Mund-Nasen-Rachenraum, womit Bakterien und Viren leichtes Spiel bekommen.

Vitamin C (besonders in Peperoni, Kartoffeln, Zitrusfrüchten, Kiwi etc. enthalten). Das Vitamin kann die Symptome von Erkältungskrankheiten mildern. Allerdings ist von Riesendosen Vitamin C abzuraten. Denn das Vitamin heisst auch Ascorbinsäure. Als Säure kann es die Zähne angreifen und die Magenschleimhaut reizen. Geben Sie Ihrem Kind also keinesfalls grammweise davon.

Vitamin E (reich daran sind Pflanzenöle, Weizenkeime, Nüsse, Blattgemüse, Eier etc.). Es stimuliert das Immunsystem und fördert die Produktion von Antikörpern.

Antikörper bestehen aus Eiweissen. Daher steigt der Eiweissbedarf, sobald irgendwo im Körper etwas geheilt, bekämpft oder «repariert» werden muss. Eine Hühnersuppe oder ein Rührei helfen auch bei einer Grippe und Erkältungen, die Extraportion Eiweiss bereitzustellen.

Von den Mineralstoffen spielen Selen und Zink eine entscheidende Rolle. Gute Selenlieferanten sind Fisch, Fleisch, Eier und Milch, Zink liefern neben Fleisch auch Austern, Nüsse, Weizenkeime, Vollkorngetreide, Hartkäse und Haferflocken.

Wenn Ihr Kind sich gerade von der letzten Grippe erholt, dürfte Sie die Tatsache interessieren, dass ausreichendes Trinken die Infektanfälligkeit vermindert. Viel Flüssigkeit führt

zu besser befeuchteten Schleimhäuten, welche im Winter durch die trockene, beheizte Luft im Hausinnern sehr anfällig für krankmachende Viren sind.

Grundsätzlich ist es gut möglich, sich durch eine ausgewogene Ernährung mit genügend Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen (siehe Kapitel «Nährstoffe fürs Gehirn», Seite 128). So viel sie auch leisten können, Zaubermittel sind sie nicht. Und Präparate ersetzen keineswegs eine gesunde Ernährung. Denn frisches Gemüse und Obst liefert zusätzlich eine ganze Reihe von sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Auch sie spielen bei der Krankheitsabwehr eine wichtige Rolle. Da die meisten dieser Stoffe bis heute nicht restlos bekannt sind, findet man sie in keinem Multivitaminpräparat.

Ebenfalls vorbeugend wirken viel Bewegung an der frischen Luft, eine gute psychische Verfassung, wenig Stress und weder Über- noch Untergewicht.

Sarahs Mutter ist der Meinung, ihre Tochter diesen Ratschlägen entsprechend ernährt zu haben. Deshalb ärgert sie sich besonders über die häufigen Erkältungen ihrer Tochter. Doch sie kann beruhigt sein: Eine Erkältung pro Monat gehört im Kindesalter dazu. Dadurch trainiert das Kind sein Immunsystem; jede durchgemachte Erkältung verhilft ihm zu einem besseren Schutz vor der nächsten.

Durchfall und Erbrechen

Magen-Darm-Grippen sind ständige Begleiter im Kindesalter. Ursache für das Erbrechen oder den Durchfall sind meist Viren oder Bakterien, manchmal aber auch eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder -allergie. Bauchschmerzen sind zudem ein häufiges psychosomatisches Symptom.

Manchmal bekommen Kinder zudem Bauchschmerzen, wenn sie an einer andern Krankheit leiden, zum Beispiel an Angina oder Blasenentzündung. Eltern grösserer Kinder kennen aber auch das: Ihr Kind kommt von der Geburtstagsparty nach Hause, ihm ist übel und es erbricht. Keine Sorge, wahrscheinlich sind die vielen Süssigkeiten und das Durcheinanderessen schuld.

Durchfälle kann es auch von Zuckeralkoholen in zahnschonenden Süssigkeiten geben: Sie enden in der Regel mit -it oder -itol. Isst Ihr Kind also viele Kaugummis mit Sorbit, Xylit, Maltit etc., wird es am nächsten Tag wahrscheinlich Durchfall haben (siehe Seite 84). Dies deshalb, weil die Zuckeralkohole Wasser binden und dadurch zu wässrigem Stuhlgang führen. Bei diesen meist harmlosen Ursachen kann das Kind gut zuhause behandelt werden.

Martina hat schon beim Abendessen kaum mehr zugelangt, sie hing müde und lustlos in ihrem Stuhl und wollte – freiwillig – früh schlafen gehen. «Sieht so aus, als sei da etwas im Anzug», flüstern sich ihre Eltern zu. Und tatsächlich: Nachts ruft Martina nach ihren Eltern und klagt über Übelkeit. Die Zeit reicht nicht einmal mehr, um sie auf die Toilette zu bringen, in hohem Bogen erbricht sie das Essen des vergangenen Tages. Kurz darauf beginnt ein starker Durchfall, an Schlaf ist für die ganze Familie nicht mehr zu denken.

So beugen Sie vor

Vor solchen Szenarien bleiben die wenigsten Familien verschont. Manchmal befällt ein Magen-Darm-Virus reihenweise, mit einer Inkubationszeit von einem bis drei Tagen, Schulklassen und Familien. Gelegentlich kommt Fieber dazu. Immerhin kann man sich ein Stück weit schützen. Und das geht so:

— Waschen Sie die Hände regelmässig, auf jeden Fall wenn Sie nach Hause kommen (gilt auch für Kinder), nach dem Toilettenbesuch und vor dem Essen. Denn krankmachende Viren gelangen vom Kot oder vom Erbrochenen via Hände zur nächsten

Person, die ebenfalls erkranken wird, wenn sie die verschmutzte Hand mit dem Mund oder ihrem Essen in Kontakt bringt.

— Der Genuss von Joghurt, insbesondere von solchem mit probiotisch wirkenden Stämmen (enthalten lebendige Milchsäurebakterien, die sich im Darm ansiedeln und unerwünschte Keime vertreiben) wie zum Beispiel LC-Joghurt, Probioplus oder auch einfach Bifidus-Joghurt, führt zu einer stabilen Darmflora, die weniger anfällig ist.

— Scharfe Gewürze wie Chili, Curry, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich wirken viren- und bakterientötend. Auch sie helfen als Vorbeugung (sofern man sie mag, was bei Kindern weniger der Fall ist – sie schützen aber immerhin die Eltern).

Nützt alles nichts und hat es wieder ein Kind erwischt, hilft nur abwarten und Tee trinken – im wörtlichen Sinn. Da der Körper durch das Erbrechen und den Durchfall viel Wasser verliert, ist es jetzt am allerwichtigsten, für genügend Flüssigkeitsnachschub zu sorgen. Je kleiner das Kind, um so eher droht ein lebensgefährlicher Flüssigkeitsmangel (eingezogene Fontanelle, Schatten unter den Augen, Müdigkeit, trockene Haut und Schleimhäute).

Wann zum Arzt?

Dauert der Durchfall länger als drei Tage, ist er häufiger als vier- bis fünfmal pro Tag oder sind ihm Schleim oder Blut beigemengt, sollte der Arzt konsultiert werden. Ebenso, wenn Ihr Kind nicht genügend trinkt, dann muss es per Sonde oder intravenös mit Flüssigkeit versorgt werden. Sie merken dies bei einem grösseren Kind, wenn es während etwa acht Stunden nicht mehr auf die Toilette musste und wenn es auffällig ruhig ist. Erbrochenes darf kein Blut enthalten. Ein Arztbesuch ist auch angesagt, wenn das Fieber hoch ist und von Kopfschmerzen begleitet wird oder wenn die Bauchschmerzen zunehmen und eher rechts sind (Gefahr von Blinddarmentzündung).

Viel trinken!

Ist Ihr Kind ein Säugling? Wenn Sie es stillen, fahren Sie damit fort. Es ist das beste, was Sie Ihrem Kind anbieten können. Stillen Sie es häufiger als sonst, dafür etwas kürzer. Solange Ihr Kind trinkt und einen guten Eindruck macht, können Sie so weiterfahren.

Wenn Sie Milchschoppenpulver geben, sollten Sie sich vom Arzt eine spezielle Heilnahrung verschreiben lassen, die Sie solange geben, bis es dem Kind besser geht. Sowohl gestillte als auch flaschenernährte Säuglinge dürfen zudem etwas abgekochten Kamillen- oder Fencheltee trinken.

Auch ein Klein- oder Schulkind muss genügend Flüssigkeitsnachschub erhalten. Geben Sie Ihrem Kind alle paar Minuten einige Löffel voll Flüssigkeit. Bewährt haben sich spezielle Elektrolytlösungen aus der Apotheke; man kann sie aber auch selber machen. Besser schmecken Kindern isotonische Getränke (z. B. Isostar). Beides dient dem gleichen Zweck, nämlich die Elektrolyte (Mineralstoffe), die bei Magen-Darm-Erkrankungen zusammen mit der Flüssigkeit vermehrt ausgeschieden werden, zu ersetzen.

Daneben sind bei Erbrechen auch Schwarztee mit wenig Zucker oder Cola ohne Kohlensäure geeignet. Das Koffein regt die Magentätigkeit etwas an und nimmt den Brechreiz. Die Getränke sollten aber zimmerwarm sein und nur löffelweise eingenommen werden. Essen ist erst einmal nicht nötig, der Körper meldet sich von selbst, wenn er Hunger hat und die Nahrung wieder besser verträgt.

Je mehr das Kind übrigens trinkt, um so eher werden die krankmachenden Viren oder Bakterien aus dem Körper ausgeschieden und um so besser kann es mit dem Erbrechen und dem Durchfall fertig werden. 1,5 bis 2 Liter sollten es schon sein. Medikamente, welche die Darmpassage verlängern (stopfen) oder den Brechreiz unterdrücken, sind nur notwendig, wenn das Kind sonst einen Flüssigkeitsmangel bekommen würde. Sie verlängern die Krankheitsdauer, indem sie den Verdauungstrakt am Loswerden der unerwünschten Keime hindern.

Keine Milch, dafür Karottensuppe

Nach ein bis zwei Tagen bekommt das Kind wieder Hunger. Doch der Verdauungstrakt muss noch etwas geschont werden. Ideal ist Gemüsebouillon oder eine pürierte Kartoffel-Karotten-Suppe mit wenig Salz. Auch geriebener Apfel oder eine Reisschleimsuppe werden meistens gut vertragen. Die in diesen Lebensmitteln enthaltenen Pektine führen zur schnelleren Ausscheidung der krankmachenden Erreger. Später kommen Bananen, Reis, Salzstängelchen (mit Mass, enthalten viel Kochsalz), gekochtes Apfelmus und Zwieback dazu. Schwer verdauliche oder blähende Speisen sowie Milch- und Milchprodukte sind noch tabu. Diese Lebensmittel sollten nur langsam wieder eingeführt werden. Meistens ist der Spuk nach zwei bis drei Tagen vorbei – solche Erkrankungen verschwinden meist ebenso rasch, wie sie gekommen sind.

Schlank oder schon krank?

Tagtäglich wird in den Medien vorgeführt, wie eine schöne Frau auszusehen hat – schlank natürlich, fast schon mager. Viele Models sind denn auch untergewichtig. Zugleich gibt es immer mehr übergewichtige Kinder und Erwachsene. Realität und Schönheitsideal driften weit auseinander. Mit dieser Spannung sind schon Kinder konfrontiert.

Schlank gleich schön? Schon Schulkinder beschäftigen sich mit dieser Fragestellung. Sie ist bei der zunehmenden Zahl von Mager- und Essbrechsüchtigen wichtig, wenngleich die Ursachen für diese Krankheiten vielfältig sind. Trotzdem sollten sich Eltern darüber intensive Gedanken machen, denn sie haben immer noch einen grossen Einfluss auf ihr Kind, zumindest bis zur Pubertät.

Virginia stochert lustlos im Essen herum. Auf ihre Appetitlosigkeit angesprochen, beginnt die Achtjährige zu weinen: Sie wurde wieder einmal ihres runden Gesichts wegen als «dicke Sau» verspottet. Dabei liegt ihr Gewicht im Normbereich.

Essstörungen nehmen zu

Wer wie Virginia nicht in ein gängiges Schönheitsideal passt, muss damit rechnen, gelegentlich wegen des runden Gesichts oder der breiter gebauten (nicht übergewichtigen!) Figur gehänselt zu werden. In unserer Gesellschaft, in welcher schlank gleichgesetzt wird mit intelligent, erfolgreich und schön, sehen immer mehr Kinder und Jugendliche im Abnehmen ihre Chance. In den vergangenen Jahren haben die Essstörungen Bulimie (Essbrechsucht) und Anorexie (Magersucht) beunruhigend rasch zugenommen. Das Altersspektrum hat sich nach unten und nach oben erweitert, es gibt immer mehr jüngere, aber auch mehr ältere Erkrankte. Sowohl 7-jährige als auch 45-jährige Betroffene sind keine Ausnahme mehr. Etwa vier von 100 Mädchen sind davon betroffen, etwa einer von 100 Jungen.

Die Krankheit sollte unbedingt frühzeitig erkannt und richtig behandelt werden, denn jede zehnte Betroffene stirbt an den Folgen. Magersucht ist mittlerweile sogar die Todesursache Nummer eins bei den 15- bis 24-jährigen Mädchen und Frauen geworden. Je früher die Behandlung beginnt, um so grösser sind die Heilungschancen. Eigentlich sollte die Prävention bereits im Kindergarten einsetzen, denn schon jedes dritte zehnjährige Kind hat Erfahrung mit Abnehmen und mit Diäten. Bei den 15-jährigen Mädchen ist es bereits jedes zweite.

So beugen Sie vor

Schon bei kleinen Kindern, aber erst recht bei Schulkindern können Eltern dem Auftreten einer Essstörung entgegenwirken. Gehen Sie so vor:

— Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Süssigkeiten und mit Essen, denn sonst lernt es, sich mit Essen selbst zu befriedigen.
— Bestrafen Sie Ihr Kind nicht mit dem Entzug von Essen («Ohni Znacht is Bett!»).
— Gewöhnen Sie Ihr Kind an regelmässige Essenszeiten.
— Schaffen Sie eine entspannte, friedliche Atmosphäre bei Tisch. Achten Sie darauf, dass langsam gegessen wird. So hat Ihr Kind die Chance, sein Sättigungsgefühl wahrzunehmen.
— Machen Sie als gutes Vorbild nicht ständig Diäten, sondern essen Sie selbst gesund und ausgewogen.
— Welches Schönheitsideal soll Ihr Kind mit auf den Lebensweg nehmen? Soll es Barbies Figur nacheifern, die es ja doch nie erreichen wird? Leben Sie Ihrer Tochter vor, dass es wichtigere Dinge gibt als Äusserlichkeiten. Das können Sie nur, wenn Sie nicht selber mit Argusaugen vor dem Spiegel nach Dellen in Ihren Oberschenkeln oder nach Fettpölsterchen am Bauch suchen. Schönheitsideale ändern sich. Auch Rubensfiguren waren mal schön.
— Besonders gefährdet sind angepasste, brave, eher unsichere Mädchen. Lassen Sie es zu, dass Ihre Kinder sich von Ihnen als Eltern abgrenzen und rebellieren dürfen. Stellen Sie sich den Reibereien, unterdrücken Sie sie nicht von vornherein. Denn an Reibereien wachsen Kinder und werden selbstsicherer. Und wer selbstsicher ist, ist weniger suchtgefährdet.
— Zeigen Sie Ihren Kindern, was gut tut und wie man das Leben geniessen kann. Nicht nur das Essen, auch Bewegung, draussen sein, ein kultureller Anlass, der Duft einer Blume, ein Sonnenuntergang, der Umgang mit lieben Menschen beglückt.
— Essen Sie zusammen mit Ihren Kindern. So fallen Ihnen kleiner werdende Essmengen oder das Abwägen von Esswaren rasch auf und Sie können frühzeitig Hilfe beiziehen.

Fördern Sie das Selbstwertgefühl Ihrer Kinder, besonders auch Ihrer Töchter, und vermitteln Sie ihnen die Gewissheit, wertvolle Menschen

zu sein. Hüten Sie sich vor unbedachten Äusserungen zum Aussehen Ihrer Kinder, zum Beispiel «Virginia ist so breit gebaut wie mein Mann, nicht so zierlich wie ich.» Wenn Ihr Kind tatsächlich etwas zu stark zugenommen hat, achten Sie auf mehr Bewegung und auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und reden Sie möglichst wenig über die Fettpölsterchen. Es wird nicht besser, wenn das Zunehmen ins Gegenteil umschlägt!

Und Virginias Eltern? Sie sollten das Problem so rasch als möglich mit der Lehrerin besprechen. Denn diese Thematik gehört auch in die Schule. Wenn vier von 100 Frauen – die Dunkelziffer ist noch höher – betroffen sind, sitzt schätzungsweise in jeder Klasse ein gefährdetes Kind. Virginias Eltern sollten die Lehrperson bitten, die Themen Aussehen, Schönheitsideal etc. zu behandeln. Zudem sollten sie alles unternehmen, damit sich Virginia selbstsicher fühlt. Ihr sagen, dass sie hübsch ist, dass es auf andere Dinge ankommt, die wichtiger sind im Leben, ihr zu einem Hobby verhelfen, das ihr gut tut (besser Judo als Ballett) und ihr immer wieder ihre Stärken aufzeigen.

Anzeichen erkennen

Anorexie, auch Magersucht genannt, fällt durch folgende Symptome und Verhaltensänderungen auf:

- Ihr Kind fühlt sich zu dick und will plötzlich (oft grundlos) abnehmen.
- Ihr Kind hat panische Angst, wieder zuzunehmen.
- Es isst so wenig wie möglich oder nur sehr kalorienarme Lebensmittel wie Salat oder Gemüse.
- Es isst plötzlich langsamer, macht Pausen, zögert Essenszeiten hinaus (z. B. Verzicht aufs Frühstück, Abendessen erst nach Sport).

— Es erbricht absichtlich oder beginnt, Abführmittel einzunehmen. Dadurch ist es öfters auf der Toilette.
— Es redet viel vom Essen, kocht auch gerne für andere, ohne selber davon zu kosten. Immer wieder kreisen seine Gedanken ums Thema Essen und Ernährung.
— Es wiegt sich täglich mehrmals, führt darüber vielleicht sogar Buch.
— Es treibt übertrieben viel Sport.
— Es findet sich noch zu dick, wenn es längst viel zu dünn ist, und will gegenteilige Argumente nicht wahrhaben.
— Bei Mädchen bleibt die Regelblutung aus.
— Spricht man das Kind auf sein Verhalten an, streitet es alles ab und weigert sich, einen Arzt aufzusuchen oder sein Verhalten zu ändern.

Bulimie, auch Essbrechsucht genannt, äussert sich so:

— Ihr Kind hat wiederholt Heisshungerattacken, bei denen es übertrieben grosse Mengen isst.
— Anschliessend erbricht es diese Mengen wieder, damit es davon nicht zunimmt. Es versteckt das Erbrechen gut, geht aber bald nach dem Essen auf die Toilette.
— Häufig werden Appetitzügler oder Abführmittel verwendet.
— Das Kind braucht mehr Geld, falls es nicht uneingeschränkt an den Vorrats- und Kühlschrank der Familie gehen und sich bedienen kann, denn riesige Mengen an Esswaren sind teuer.
— Um an Geld zu kommen, könnte es sogar Ladendiebstähle begehen.
— Häufig sind Menstruationsstörungen, Bisswunden an den Händen (vom Erbrechen und Würgen), Speiseröhrenentzündungen und Sodbrennen.
— Das Gewicht ist im Gegensatz zur Anorexie meistens normal oder nur leicht unter dem Idealgewicht.

Reden Sie bei einem solchen Verdacht mit Ihrem Kind, konfrontieren Sie es mit Ihren Beobachtungen und Befürchtungen. Geben Sie nicht gleich auf, wenn es alles abstreitet. Das gehört zum Krankheitsbild. Ziehen Sie so schnell wie möglich einen erfahrenen (Kinder-)Arzt zu. An den Kinderspitälern wie am Inselspital Bern oder im Unispital Zürich gibt es spezielle Sprechstunden für Essstörungen. Dort kann man Ihnen weiterhelfen.

Ausführliche Informationen zum Thema Essstörungen finden Sie im Ratgeber von Isabelle Meier «Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie» (Beobachter-Buchverlag, Zürich 2003, www.beobachter.ch/buchshop).

Allergien und Unverträglichkeiten

Zwei bis sechs Prozent aller Kinder sind von einer Nahrungsmittelallergie betroffen und vertragen gewisse Lebensmittel nicht. Zudem besteht die Gefahr, dass sie später auch an Neurodermitis, Asthma oder Heuschnupfen erkranken. Die Veranlagung für Allergien ist angeboren.

Das Immunsystem eines Nahrungsmittelallergikers reagiert auf körperfremde, in Lebensmitteln vorkommende tierische oder pflanzliche Eiweisse, die an sich harmlos sind. Ein allergisch veranlagtes Kind bildet nach dem Erst- oder auch nach einem späteren Kontakt mit einem solchen Eiweiss so genannte IgE-Antikörper. Diesen Vorgang nennt man Sensibilisierung; das Kind hat dabei noch keine Symptome. Die IgE-Antikörper lösen jedoch bei jedem weiteren Kontakt – oft schon bei kleinsten Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels – eine allergische Reaktion aus.

Christian wurde schon bald nach der Geburt abgestillt und bekam Ausschläge und juckende Ekzeme. Schliesslich wurde eine Milchallergie diagnostiziert, und der Kleine erhielt eine besonders allergenarme Ersatzmilch. Nachdem er während zwei Jahren konsequent keine Milchprodukte und keine Kuhmilch mehr erhielt, hat sich die Allergie ausgewachsen. Jetzt ist er sieben Jahre alt und leidet seit kurzem unter allergischem Asthma.

Eine Neurodermitis muss nicht immer auf eine Allergie zurückzuführen sein. Auch eine Impfung, Hautpflegemittel, Infektionen oder Wetterumschläge können bei entsprechend veranlagten Kindern zu einem Schub führen; ebenso Stress.

Harmlose und bedrohliche Symptome

Fast immer sind erste Anzeichen für eine Allergie Hautausschläge oder Milchschorf des Babys – wie bei Christian. Eine häufige, aber harmlose Reaktion ist das orale Allergiesyndrom: Das Kind verspürt einen Juckreiz an Lippen und im Hals oder ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen, wenn es etwas isst. Fragen Sie Ihr Kind, was in seinem Mund passiert. Wenn es über solche Symptome klagt, soll es nicht weiter essen, sondern das ausspucken, was es noch im Mund hat.

Weitere Symptome sind Schwellungen der Lippen, der Zunge sowie der Wangen- und Rachenschleimhaut. Einzelne Kinder reagieren mit Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfen und Durchfall, andere mit einem Ekzem (Neurodermitis), einem Nesselausschlag (Urtikaria) oder mit einem Asthmaanfall. Selten, aber nicht auszuschliessen, ist eine allergische Allgemeinreaktion bis hin zum lebensbedrohlichen (anaphylaktischen) Schock. Deshalb dürfen Allergien nie auf die leichte Schulter genommen werden.

Babys leiden am ehesten unter Ausschlägen und Ekzemen, Schulkinder unter allergischem Asthma und Jugendliche unter Heuschnupfen, was auf Pollen in der Luft zurückzuführen ist und nicht auf den Genuss von Nahrungsmitteln.

Kreuzallergien

Von Kreuzallergien spricht man, wenn jemand auf verschiedene, botanisch miteinander verwandte pflanzliche Lebensmittel oder auf entsprechende Pollen reagiert. Meist handelt es sich um eine Nahrungsmittelallergie, deren Ursache auf eine Pollen- oder Latexallergie zurückzuführen ist. Ein Kind leidet beispielsweise längere Zeit unter allergisch bedingtem Asthma oder Heuschnupfen, wenn bestimmte Pollen in der Luft sind. Plötzlich verspürt es auch ein Kribbeln im Mund oder an den Lippen, bekommt Ausschläge um den Mund herum oder schwillt in diesem Bereich an. Es verträgt gewisse Lebensmittel nicht mehr, die botanisch mit den Pollen verwandt sind, auf die es allergisch ist. Häufige Beispiele für eine Kreuzreaktion sind das Birkenpollen-Nuss-Kernobst- oder das Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom. Wer sich also auf Birkenpollen sensibilisiert hat, kann auch auf Äpfel und Nüsse allergisch reagieren und umgekehrt. Typische Kreuzreaktionen sind:

Allergie auf:	**Kreuzreaktion mit:**
Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom	
Birke, Erle, Hasel (Januar – April)	Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, etc.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Beeren, Anis, Pfefferminze, Curry, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litschi
Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom	
Beifuss (Juli – August)	Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Kamille, Pfeffer, Paprika, Peperoni, Lorbeer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne
Weitere typische Kreuzreaktionen:	
Gräser (Mai – Juli)	Erdnuss, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Petersilie, Thymian, Curry, Hülsenfrüchte, Pfefferminze
Latex	Ananas, Avocado, Banane, Kiwi, Mango, Melone, Pfirsich, Tomate

Bei Säuglingen bis zum achten Lebensmonat ist das Immun- und Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt: Allergisch veranlagte Babys können sich deshalb besonders leicht auf Kuhmilch oder Hühnerei sensibilisieren. Glücklicherweise verlieren viele Kinder diese Sensibilisierung oder Allergie innerhalb der ersten drei Lebensjahre, sofern das Lebensmittel konsequent gemieden wird.

Schwierige Suche nach den Auslösern Manchmal ist es eine eigentliche Detektivarbeit, die auslösenden Nahrungsbestandteile zu identifizieren. Nahrungsmittelallergien richten sich meistens nur gegen ein Lebensmittel. Die häufigsten Auslöser bei Kindern sind Kuhmilch und daraus hergestellte Produkte, Hühnerei, Fisch, Sellerie, Nüsse, Soja, Gewürze und Kräuter.

Führen Sie Tagebuch, wobei Sie jeweils die vom Kind gegessenen Nahrungsmittel und die Symptome aufschreiben. Bedenken Sie, dass Allergien sofort auftreten können, also innerhalb der nächsten Minuten, oder aber bis zu 48 Stunden später, was die Suche nach dem «Übeltäter» nicht eben einfacher gestaltet. Ihr Kind sollte verdächtige Lebensmittel meiden und schauen, ob die Symptome verschwinden. Machen Sie solche Experimente aber ausschliesslich nach Rücksprache mit Ihrem Kinderarzt oder Allergologen, damit Ihr Kind nicht mangelernährt wird. Lebensmittel sollten erst dann länger als ein paar Tage gemieden werden, wenn ein ausführliches Ernährungstagebuch sowie ein Hauttest (Prick-Test) oder ein Bluttest deutliche Resultate gezeigt haben.

Hauttests sollten ausschliesslich von ausgebildeten Fachpersonen (spezialisiert auf Allergien) durchgeführt werden, also von auf Kinder spezialisierten Allergologen. Die Interpretation eines Allergietests ist schwierig und braucht Erfahrung. Während für den Bluttest eine einfache Blutabnahme erforderlich ist, muss die Testperson beim Hauttest unter Beobachtung einer Fachperson bleiben.

Problematische Lebensmittel meiden

Die Therapie besteht immer darin, jene Lebensmittel konsequent zu meiden, welche allergische Reaktionen auslösen – was für Eltern und Kinder häufig alles andere als einfach ist. Allergieauslösende Bestandteile können versteckt in vielen Lebensmitteln, Backwaren und Fertigprodukten vorkommen, Sellerie zum Beispiel in Suppen, Saucen und Gewürzen, Haselnüsse in Backwaren, Schokolade und Frühstückscerealien. Allergene Nahrungsbestandteile inklusive mögliche Verunreinigungen müssen auf Lebensmittelverpackungen erwähnt sein. Dies erleichtert die Ernährung des allergischen Kindes sehr, sofern die Etiketten gut lesbar sind und beachtet werden.

Sobald Ihrem Kind die Diagnose «Nahrungsmittelallergie» gestellt wird, sollten Sie sich einen Termin bei einer auf Allergien spezialisierten Ernährungsberaterin geben lassen. Gewisse Lebensmittel ohne Beratung vom Speisezettel zu streichen, kann Mangelerscheinungen zur Folge haben.

Manche Kleinkinder reagieren auf die ersten Kontakte mit Tomaten, Erdbeeren oder Hartkäse wie Parmesan mit Rötungen um den Mundbereich. Wäscht man diese Stellen mit lauwarmem Wasser ab, verschwindet die Rötung wieder. Das ist oft keine Allergie, sondern eine Überempfindlichkeit der zarten Haut auf die aggressiven Säuren und Inhaltsstoffe der Lebensmittel. Sie verschwindet meistens mit zunehmendem Alter. Lassen Sie die entsprechenden Lebensmittel noch eine Zeit lang weg und testen Sie später erneut, ob sie jetzt vertragen werden.

Wie weiter? Ein allergisches Kind sollte regelmässig vom Arzt getestet werden, da sich Allergien auswachsen können. Das ist zum Beispiel bei Allergien auf Milch im Baby- und Kleinkindalter häufig der Fall. Dies passiert meistens dann, wenn das entsprechende Lebensmittel während zwei bis drei Jahren konsequent gemieden wird. Andere Allergien, zum Beispiel auf Nüsse oder Fisch, bleiben in der Regel lebenslang bestehen.

Führen Sie nicht von sich aus Lebensmittel wieder ein, auf die Ihr Kind allergisch reagiert. Das kann gefährlich sein, denn starke Allergien können mitunter bis zum anaphylaktischen Schock führen (Bewusstlosigkeit, Atemstillstand).

Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?

Nicht jedes Kind, das mit Symptomen auf den Genuss von Lebensmitteln reagiert, hat eine Allergie. Es kann auch unter einer Nahrungsmittelintoleranz leiden. Im Gegensatz zur Allergie fehlt dabei die Sensibilisierungsphase: Die Reaktion kann also schon beim ersten Kontakt auftreten.

Man unterscheidet zwischen enzymatischen und pharmakologischen Intoleranzen. Am häufigsten ist die enzymatische Intoleranz auf Milchzucker (Lactose). Sie entsteht, weil die Enzyme fehlen, welche den Milchzucker spalten können. Er wird dann nicht verwertet und führt zu Durchfällen und Bauchkoliken, sobald das Kind Milch getrunken hat. Joghurt ist besser verträglich, weil darin fast der gesamte Milchzucker zu Milchsäure abgebaut wurde.

Pharmakologische Intoleranzen treten auf, wenn jemand sehr viel von Nahrungsmitteln gegessen hat, die reich an natürlichen pharmakologisch aktiven Stoffen, so genannten biogenen Aminen, sind. Dazu gehört beispielsweise Histamin. Die Betroffenen reagieren mit den gleichen Symptomen wie Allergiker. Häufige Auslöser sind Erdbeeren, Käse, Zitrusfrüchte, Süssigkeiten, aber auch Lebensmittelzusätze wie E-Nummern (vor allem Farb- und Konservierungsstoffe).

Die Diagnose einer Nahrungsmittelintoleranz ist nicht einfach; hier hilft nur das Führen eines Esstagebuches weiter. Sobald ein Verdacht besteht, welche Lebensmittel Auslöser sein könnten, sollten sie gemieden werden. Wenn die Symptome verschwinden, kann man das betroffene Lebensmittel nochmals zu essen geben. Treten jetzt wieder Symptome auf, ist der Fall klar. Für die Diagnose einer Lactoseintoleranz gibt es zudem einen speziellen Atemtest.

Bei der Nahrungsmittelintoleranz hängen die Reaktionen davon ab, wie viel jemand vom unverträglichen Lebensmittel isst. Kleine Mengen verursachen meistens keine Symptome.

Diabetes

Etwa eines von 500 Kindern ist zuckerkrank – das bedeutet in der Schweiz gemäss Schätzungen rund 2000 Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren, die an Diabetes Typ I (Diabetes mellitus juvenilis) leiden. Die Zahl zuckerkranker Kinder nimmt zu – gestillte Kinder sind seltener betroffen.

Die Ursache für die Krankheit ist nach wie vor unklar. Sicher ist, dass verschiedene Faktoren wie genetische Veranlagung, Umweltfaktoren und eventuell gewisse Infekte dazu führen, dass das eigene Immunsystem die Insulin produzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse angreift und vernichtet (so genannte Autoimmunkrankheit). Ist kein Insulin mehr vorhanden, kann Zucker (Glukose) nicht mehr verwertet werden.

Am häufigsten erkranken Kinder kurz vor dem Schulalter oder während der Pubertät (12 bis 14 Jahre) – zu einem Zeitpunkt also, wo sie die meiste Zeit ausser Hause (Sport, Spiel, Training etc.) oder in der Schule verbringen. Auch zeichnet sich ein Trend ab, dass immer jüngere Kinder an Diabetes mellitus erkranken. So sind häufiger bereits die kleinen «Kindergärtler» betroffen, und auch zuckerkranke Babys sind mittlerweile keine Ausnahme mehr.

Marco, ein aufgeweckter Achtjähriger, bereitet seinen Eltern zunehmend Sorgen. Er ist häufig müde, trinkt fast dauernd, rennt dementsprechend oft auf die Toilette und erscheint immer blasser und dünner. Als sogar die Lehrerin mitteilt, Marco wolle während des Unterrichts trinken und auf die Toilette gehen, was sehr störe, fragen die Eltern den Kinderarzt um Rat. Dieser stellt einen stark erhöhten Blutzuckerspiegel fest. Nach einem dreiwöchigen Spitalaufenthalt sind Marco und seine Eltern fähig, mit der Krankheit «Diabetes» umzugehen. Marcos Umfeld, inklusive Lehrerin und Mitschüler, werden informiert. Blutzuckermessungen im Klassenzimmer und Zusatzsnacks zur Prä-

vention oder als Massnahme gegen Hypos (Hypoglykämie, zu tiefer Blutzucker) werden von den Mitschülern bald als selbstverständlich betrachtet.

Mit der Krankheit leben

Marcos Symptome sind typisch für Diabetes. Deshalb ist es wichtig, bei ständigem grossem Durst, häufigem Wasserlassen, eventuell bei Problemen mit dem Trockenwerden oder erneutem Einnässen, aber auch bei unerklärlichem Gewichtsverlust einen Arzt oder eine Ärztin um Rat zu fragen.

Die Diagnose Diabetes Typ I bedeutet für die Betroffenen und ihr Umfeld zunächst ein Schock. Die Belastung für die Kinder, ihre Geschwister, die Eltern und andere Betreuer ist anfangs gross. Doch man kann lernen, gut mit der Krankheit zu leben! Dabei ist es wichtig, das Umfeld eingehend über die Krankheit und die Therapie zu informieren. Damit können Ängste und Missverständnisse aus dem Wege geräumt werden, und dem zuckerkranken Kind wird ein normaler Schulbesuch ohne Sonderstellung ermöglicht. Die Schweizerische Diabetesgesellschaft entwickelte speziell für Lehrpersonen ein Blatt mit den wichtigsten Hinweisen.

Die (lebenslange) Behandlung der Krankheit sieht so aus: Das Kind muss diabetesgerecht ernährt werden, damit eine Über- oder Unterzuckerung vermieden werden kann. Es muss regelmässig seine Blutzucker- und Urinkontrollen durchführen und sich das vom Körper nicht mehr hergestellte Insulin spritzen. Es soll, wie andere Kinder auch, unbedingt genügend Bewegung haben.

Fakten gegen Unwissen

Viele Menschen stellen sich unter Diabetes Typ I nach wie vor etwas Falsches vor. Deshalb soll hier kurz auf die wichtigsten Missverständnisse und Unklarheiten eingegangen werden:

- Diabetes Typ I ist nie selbst verschuldet und auch nicht auf eine ungesunde Ernährung zurückzuführen. Diabetiker Typ I sind nicht übergewichtig.
- Diabetes Typ I ist eine chronische Krankheit, die bis jetzt nicht heilbar ist. Weil die Bauchspeicheldrüse kein Insulin mehr herstellt, sind mehrere Insulinspritzen täglich und eine diabetesgerechte Ernährung notwendig. Der Blutzucker muss regelmässig kontrolliert werden – eventuell auch in der Schule.
- Es kann möglich sein, dass ein Diabeteskranker ein zusätzliches Znüni essen oder eine Insulinspritze machen muss – während der Schulstunde.
- Zuckerkrankheit ist nicht ansteckend! Andere Kinder dürfen ohne Angst mit dem an Diabetes Erkrankten spielen und herumtoben.
- Diabetische Kinder sollen ein normales Leben führen; dazu gehört eine normale Freizeitgestaltung inklusive Sport und Freude an der Bewegung.
- Diabetiker und Diabetikerinnen sind normal intelligent. Nur selten haben schlechte Schulnoten etwas mit dem Diabetes zu tun. Bei Leistungsschwankungen wie Konzentrationsproblemen, kleineren Unaufmerksamkeiten und möglichem Fehlverhalten soll jedoch eine Blutzuckerbestimmung durchgeführt werden, damit eine allfällige Über- oder Unterzuckerung behandelt werden kann.
- Diabetische Kinder sollen normal erzogen und in der Schule gleich wie ihre Mitschüler behandelt werden. Verständnis für ihre Schwierigkeiten ist zwar gut, Mitleid oder Schonung jedoch fehl am Platz.
- Das Umfeld soll das diabetische Kind bei seiner Ernährung unterstützen. Die Diabetesernährung ist für alle gesund und zu empfehlen!

Diabetiker müssen immer Traubenzucker bei sich haben, im Idealfall ihre SOS-Kapsel sichtbar tragen und die Notfall-Telefonnummer

Sofortmassnahmen bei Über- oder Unterzuckerung

Wenn jemand an Über- oder Unterzuckerung leidet, müssen Sie sofort richtig reagieren. Die folgende Tabelle zeigt Ihnen, wie:

	Symptome	**Massnahmen**
Hypoglykämie, kurz: Hypo = Unterzuckerung = Blutzucker < 3 mmol / l (< 54 mg %) (tritt rasch auf und nicht sehr selten!)	Leichte Zeichen: — Schwitzen — Zittern — schlechte Laune — Konzentrations–schwäche — Sehstörungen — Kopfschmerzen	Bei leichten Zeichen: 1. 3 Traubenzucker oder Würfelzucker essen lassen 2. 5 Minuten warten 3. bei fehlender Besserung nochmals 3 Traubenzucker essen lassen und Eltern oder Arzt benachrichtigen
	Schwere Zeichen: — Bewusstseins–trübung — Bewusstlosigkeit — Krampfanfall	Bei Bewusstlosigkeit oder Krampfanfall: 1. Traubenzucker oder Würfelzucker zwischen Zähne und Wangen 2. Nichts zu trinken geben (Erstickungsgefahr!) 3. Seitenlagerung 4. Arzt und Eltern rufen!
Hyperglykämie = Überzuckerung		
Blutzucker < 17 mmol / l, (< 305 mg %)	keine Symptome!	
Blutzucker > 17 mmol / l, (> 305 mg %) (tritt langsam auf, selten mit Symptomen!)	— Durst — vermehrter Harnfluss / Gang auf die Toilette — trockener Mund — Übelkeit bis Erbrechen (tiefe Atmung, Bewusstseinstrübung bis Koma)	Eltern und Arzt benachrichtigen, da bei Symptomen meist Spitaleinweisung notwendig!

Quelle: Schweizerische Diabetesgesellschaft

Diabetes Typ II

Auch Silvan hat Diabetes. Er ist elf Jahre alt und wiegt bei einer Grösse von 147 cm nicht weniger als 110 kg. Bei einer Routineuntersuchung wegen anderer Beschwerden fand sein Kinderarzt Zucker im Urin. Doch Silvan hat nicht Diabetes Typ I wie Marco, sondern Diabetes Typ II, also Altersdiabetes, wie sein Vater und sein Grossvater. Die erbliche Veranlagung ist auch hier ein Faktor, die wichtigere Rolle spielen jedoch das massive Übergewicht und die fehlende Bewegung. Meistens wird die Diagnose wie bei Silvan zufällig gestellt; die betroffenen Kinder fühlen sich nicht krank, haben nicht unbedingt mehr Durst und nehmen auch nicht ab.

Die Auswirkungen eines unbehandelten Diabetes Typ II sind gravierend. Übergewichtige Kinder sollten regelmässig den Urin kontrollieren lassen.

Silvan wird zunächst mit Tabletten und Insulin behandelt. Eine Ernährungsberaterin zeigt ihm und seinen Eltern, wie er essen muss, um abzunehmen. Und dann ist mehr Bewegung gefordert! Süssigkeiten werden vom Speiseplan gestrichen. Sobald Silvan abgenommen hat, bessert sich sein Diabetes, bald sind keine Tabletten mehr nötig. Das Risiko, erneut zu erkranken, bleibt jedoch. Deshalb muss Silvan darauf achten, dass er sich genug bewegt und ein normales Gewicht hat.

hinterlegen. So können sie die Angst vor dem Schreckgespenst Diabetes mellitus bei ihrer Umwelt abbauen und sich unter ihren Mitmenschen normal bewegen.

Alle Betreuer des Kindes, angefangen von der Lehrperson bis hin zum Sporttrainer, müssen auf die möglichen Notfälle im Alltag, eine Entgleisung des Zuckers nach oben (Hyperglykämie) oder unten (Hypoglykämie) vorbereitet sein. Sie müssen die zu treffenden Massnahmen genauestens kennen (siehe Seite 203)! Auch Geschwister und Mitschüler oder Freunde des Kindes müssen wissen, dass es «ein Hypo machen» kann und dass es für diesen Fall Traubenzucker bei sich trägt.

Am Turnunterricht soll das diabetische Kind normal teilnehmen. Kaufen Sie Ihrem zuckerkranken Kind Turnhosen mit einer Tasche für den Traubenzucker. Während des Schwimmunterrichts darf es jedoch nie unbeaufsichtigt im Wasser sein – es könnte wegen eines Hypos ertrinken.

Zöliakie

Menschen mit Zöliakie leiden unter einer Glutenunverträglichkeit. Gluten ist ein Stoff, der in vielen Getreiden (Weizen, Hafer, Dinkel, Roggen, Gerste) vorkommt. Die Krankheit ist nicht heilbar, Betroffene müssen ein Leben lang ihre Diät einhalten.

Wie Diabetes Typ I gehört auch die Zöliakie zu den Autoimmunkrankheiten, deren Ursachen nicht genau geklärt sind. Sicher ist einzig, dass die genetische Veranlagung eine Rolle spielt, denn bei etwa jedem zehnten betroffenen Kind leiden auch Verwandte unter Zöliakie. Etwa eines von 150 Kindern leidet unter dieser Krankheit. Die erste Zeit nach der Diagnose ist mit der ganzen Ernährungsumstellung für das betroffene Kind und seine Eltern nicht einfach.

Lena gedieh bis zum Alter von zwei Jahren normal, hatte allerdings schon in dieser Zeit auffallend oft Durchfall und grosse Stühle in den Windeln. Dann kamen weitere Symptome dazu: Sie nahm ab, bekam einen aufgedunsenen Bauch, weinte oft und hatte sichtbar Probleme mit Blähungen. Sie wurde blass, ass nicht mehr mit Appetit und war oft launisch und müde. Da bereits ihre Cousine dieselben Symptome hatte und an Zöliakie leidet, suchten Lenas Eltern rasch ihre Kinderärztin auf. Eine sorgfältige Untersuchung erhärtete den Verdacht: Lena leidet ebenfalls unter Zöliakie. Seit sie alle glutenhaltigen Lebensmittel weglässt, geht es ihr besser denn je, alle Symptome sind verschwunden und sie entwickelt sich gut.

Diese Massnahmen helfen

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms. Dieser reagiert überempfindlich auf Gliadin oder Gluten, das Klebereiweiss in Getreidearten wie Weizen, Roggen, Dinkel und andere. Wenn das betroffene Kind Klebereiweiss isst, verändern sich seine Dünndarmzotten, sie werden zerstört und abgebaut. Dies führt dazu, dass Nährstoffe nicht mehr aufgenommen werden können. Deshalb nehmen die betroffenen Kinder, wie Lena, nicht mehr richtig zu, leiden unter Nährstoffmängeln, haben Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle oder Verstopfung, abnorm grosse Stühle, einen grossen, vorgewölbten Bauch, sie erbrechen häufig, sind müde und zeigen andere psychische Symptome. Eine Blutuntersuchung gibt erste Hinweise auf Zöliakie. Die genaue Diagnose kann nur durch eine Dünndarmbiopsie gestellt werden, bei der ein Stück der veränderten Dünndarmschleimhaut Auskunft über die Erkrankung gibt. Jetzt gilt es, konsequent die folgenden Lebensmittel zu meiden: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Emmer, Kamut, Einkorn sowie alle daraus hergestellten Lebensmittel wie Mehl, Griess, Malz, Bier, Brot, Backwaren, Suppen, Saucen, Fertiggerichte. Auch Süssigkeiten wie Mars oder Blauschimmelkäse können versteckt Mehl enthalten!

Unproblematisch sind Reis, Buchweizen, Quinoa, Mais und spezielle für Zöliakiekranke hergestellte Lebensmittel ohne Gluten. Sie sind in Reformhäusern, im Fachhandel sowie in Drogerien und Apotheken erhältlich, aber leider häufig sehr teuer. Deshalb bezahlt die IV bis zur Volljährigkeit eines zöliakiekranken Kindes einen gewissen Beitrag an die höheren Lebensmittelkosten.

Gut geeignet für Zöliakiekranke sind Reisnudeln für die asiatische Küche. Sie sind vielerorts erhältlich, schmecken gut und sind preisgünstig.

Wird bei Ihrem Kind die Diagnose Zöliakie gestellt, ist ein Besuch bei einer spezialisierten Ernährungsberaterin sinnvoll. Sie wird Ih-

nen helfen, den neuen Ernährungsalltag zu meistern. Denn ein Meiden des Klebereiweisses ist aufwändig und betrifft sehr viele Lebensmittel.

Isst ein Kind trotz Zöliakie Gluten, reagiert es meistens nicht sofort mit Symptomen. Es kann im Extremfall Monate dauern, bis es ihm wieder schlecht geht. Die Folgen sind dennoch gravierend, weshalb es sich lohnt, die Diät konsequent zu befolgen.

Eine Diät für den Zappelphilipp

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen werden in der Regel mit Medikamenten behandelt. Bei einigen bringt auch eine Ernährungsumstellung eine gewisse Besserung – bei anderen hingegen bleibt sie wirkungslos.

Schätzungen gehen davon aus, dass etwa jedes sechste Kind an ADS oder ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, mit oder ohne Hyperaktivität) leidet. ADHS-Kinder fallen durch ihr zappeliges, unkonzentriertes Verhalten auf, gelegentlich sind sie auch aggressiv und haben Schlafprobleme. Sie lassen sich schnell ablenken, haben Mühe mit der Körperbeherrschung und können kaum stillsitzen. Als Babys und Kleinkinder schreien sie häufig. ADS, also das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ohne Hyperaktivität, bezeichnet hypoaktive Kinder; sie sind in sich gekehrt, ruhig, ängstlich und introvertiert. Beiden Verhaltensauffälligkeiten, der Hyper- wie der Hypoaktivität, liegen wahrscheinlich dieselben Störungen zu Grunde. Aktuelle molekulargenetische und Familienstudien belegen, dass diese zu 60 bis 80 Prozent genetisch bedingt sind. Die restlichen 20 bis 40 Prozent sind auf verschiedene noch ungeklärte Einflüsse zurückzuführen.

Oft wird das Problem mit Ritalin angegangen, einem Medikament, das zwar einigen Kindern hilft, andererseits aber unerwünschte Ne-

benwirkungen haben kann und sehr kontrovers diskutiert wird. Auf der Suche nach Alternativen befassen sich einige Ärzte und andere Fachleute mit den Auswirkungen einer Ernährungsumstellung auf das Verhalten betroffener Kinder.

Martin war ab Geburt ein äusserst anstrengendes Kind. Er schrie oft, schlief jahrelang nicht durch, war aggressiv, respektierte keine Grenzen und konnte sich kaum selber beschäftigen. Nach seiner Einschulung erfolgte eine Abklärung bei der Erziehungsberatungsstelle und beim Kinderarzt. Die Diagnose war klar: Martin leidet unter ADHS. In der Folge wurde er mit Ritalin behandelt, was zu einer Beruhigung der Situation führte. Doch seine Eltern möchten lieber auf das Medikament verzichten. Sie haben gehört, dass sich bei gewissen ADHS-Kindern dank einer Ernährungsumstellung die Symptome bessern.

Ernährungsumstellung statt Ritalin?

Sowohl Allergien als auch ADS/ADHS haben in den letzten Jahren und Jahrzehnten stark zugenommen. Die Gründe dafür mögen vielfältig sein; das gesellschaftliche Leben hat sich ebenso gewandelt wie die Art der konsumierten Lebensmittel. Die Annahme lag nahe, dass durch eine Ernährungsumstellung das Verhalten der Kinder gebessert werden könnte.

Bekannt wurde die 1975 erstmals dokumentierte «Feingolddiät» des amerikanischen Arztes Dr. B. Feingold, welcher die Ursache der Lern- und Verhaltensstörungen und der Hyperaktivität in einer Überempfindlichkeit auf Konservierungs- und Lebensmittelfarbstoffe und auf andere E-Nummern begründet sah.

Die 1986 in Buchform beschriebene Phosphatdiät der deutschen Apothekerin Hertha Hafer wiederum rät von Lebensmitteln ab, die von Natur aus oder als Zusätze viel Phosphat enthalten, zum Beispiel Würste, Cola oder Schokolade. Beide Diäten waren und sind umstritten.

Immer wahrscheinlicher wird der Zusammenhang zwischen ADHS und synthetisch hergestellten Farbstoffen. Eine neue britische Studie zeigt, dass darauf auch Nicht-ADHS-Kinder mit zappeligem Verhalten reagieren können.

Meiden Sie die folgenden Farbstoffe: E 102 (Tartrazin), E 104 (Chinolingelb), E 110 (Gelborange S), E 122 (Azorubin), E 124 (Cochenillerot A oder Ponceau 4R), E 129 (Allurarot AC), E 211 (Natriumbenzoat, Konservierungsmittel).

Diskussionsansätze ADS/ADHS-Kinder sollten ausgewogen ernährt werden. Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang die Wahl von Kohlenhydraten mit einem niedrigen glykämischen Index (siehe Seite 139). Offenbar wirken sich auch Mangelzustände negativ auf das Verhalten gewisser Kinder aus. Diskutiert werden besonders zu wenig Kalzium oder Magnesium sowie ein Mangel an gewissen lebensnotwendigen Fettsäuren (Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren), wahrscheinlich auch an Zink.

ADS/ADHS-Kinder sprechen manchmal auch auf eine Therapie mit EPO-Nachtkerzenöl (3x täglich 2 Kapseln à 500 mg während zwei bis drei Monaten) gut an, ebenso auf Fischöl- oder Algenölkapseln.

Auf den Resultaten von Blutuntersuchungen und Haarmineralanalysen basierende Untersuchungen wiederum kamen zum Schluss, dass viele hyper- oder hypoaktive Kinder erhöhte Belastungen mit Schwermetallen wie Blei, Aluminium, Quecksilber, Cadmium oder Nickel aufweisen. Offenbar sind bei ADS/ADHS-Kindern auch Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien häufig.

Eine Studie, welche in London und München unter der Leitung von Professor Joseph Egger, dem Leiter des Meraner Kinderspitals, durchgeführt wurde, zeigte auf, dass sich bei vier von fünf Kindern das Verhalten bessert, wenn gewisse Lebensmittel konsequent gemieden werden (so genannte oligoantigene Ernährung, siehe un-

ten). Allerdings wurden nur Kinder mit einer nachgewiesenen Nahrungsmittelallergie untersucht.

Obwohl kein Ritalin-Gegner, empfiehlt Professor Egger allen Eltern, zuerst eine Ernährungsumstellung zu versuchen, denn die dadurch erzielten Erfolgsraten seien höher als diejenigen der Ritalinmedikation. Viele Familien haben dadurch deutlich weniger Probleme mit ihrem ADS/ADHS-Kind, und immer mehr Fachleute sind zu einem Versuch mit dem Weglassen bestimmter Lebensmittel bereit. Andererseits unterstützen manche Schulmediziner ein solches Vorgehen nicht, da die einschlägige Literatur zwar zahlreiche Anhaltspunkte, bisher aber nur wenige wissenschaftliche Beweise dafür liefert, dass ADS/ADHS mit einer Ernährungsumstellung verhütet oder behandelt werden kann.

Fachliche Unterstützung erforderlich

Die Umstellung auf die oligoantigene Ernährung nach Egger ist nicht einfach. Sie fordert viel Durchhaltevermögen, einen grossen Zeitaufwand und motivierte Familienmitglieder. Ohne die Unterstützung erfahrener Ernährungsberaterinnen (Adressen bei ELPOS, siehe Anhang) ist sie kaum möglich. Egger geht davon aus, dass betroffene Kinder gewisse Lebensmittel, die häufig Allergien oder Unverträglichkeitsreaktionen (siehe Kapitel «Allergien und Unverträglichkeiten», Seite 194) auslösen, nicht vertragen. Bei ihnen stören diese den Stoffwechsel im Gehirn und verändern das Verhalten. Häufigste Auslöser sind Schokolade, Farb- und Konservierungsstoffe, Kuhmilch und Kuhmilchprodukte, Trauben, Weizen, Erdnüsse, Zitrusfrüchte und Eier. Aber auch künstliche Süssstoffe, Salicylate (in Äpfeln, Orangen, Pfirsichen, Trauben, Gurken, Beeren, Mandeln, Pflaumen, Kirschen, Aprikosen) und der Geschmacksverstärker Glutamat (kommt in Aromat, vielen Fertiggerichten, Suppen, Saucen und Fertigbouillons vor) werden manchmal nicht vertragen und führen zu Verhaltensauffälligkeiten. Besonders gesund sind sie ja auch für so genannt «normale» Kinder nicht! Offenbar vertragen ADS/

ADHS-Kinder zudem grosse Blutzuckerschwankungen schlecht, weshalb Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (siehe Seite 139) bevorzugt werden sollen und Zucker sowie Weissmehlprodukte möglichst selten auf den Speiseplan gehören.

Gewisse ADS/ADHS-Kinder vertragen möglicherweise die folgenden E-Nummern nicht: 127, 180, 310 – 312, 320, 321, 338 – 341, 450, 249, 250, 251, 252, 620, 625. Beweisende Studien fehlen bislang, es bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als auszuprobieren.

So klappts

Wer eine Ernährungsumstellung versuchen möchte, beginnt mit der zweiwöchigen Weglassphase. Jetzt sollen Zucker, Milch und Milchprodukte, Eier, sämtliche Getreideprodukte wie Brot, Mehl, Flocken, Backwaren etc., Hefe und damit hergestellte Lebensmittel, Hülsenfrüchte, Tofu, sämtliche Zusatz- und Farbstoffe und alle Halbfertig- und Fertigprodukte gemieden werden. Gegessen werden dürfen Lammfleisch, Geflügel, Trutenfleisch, Reis, Kartoffeln, alles Gemüse ausser Mais, Bohnen und Soja sowie Äpfel, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen und Bananen. Machen Sie dazu täglich Notizen zum Verhalten Ihres Kindes.

Bessert sich das Verhalten, dürfen nach und nach, mit einem Abstand von jeweils vier Tagen, die folgenden Lebensmittel wieder eingeführt werden: Dinkel, Mais, Hafer, Nüsse, Tomaten, Hülsenfrüchte, Brot mit Hefe und Teigwaren. Führen Sie das Tagebuch weiter und lassen Sie ein Lebensmittel, wenn Sie glauben, es löse eine Verschlechterung des Verhaltens aus, gleich wieder weg. Sie dürfen jetzt auch alle andern Nahrungsmittel langsam wieder einführen, nach wie vor mit einem Abstand von mindestens vier Tagen. Auf Halbfertig- und Fertigprodukte verzichten Sie weiterhin. Ideal sind saisongerechte biologische Produkte. Lassen Sie E-Nummern weg, die häufig Reaktionen und Allergien auslösen (siehe oben), bevorzugen Sie Lebensmit-

tel, die den Blutzuckerspiegel nicht zu stark nach oben treiben (solche mit einem niedrigen glykämischen Index, siehe Seite 139).

Gemäss Egger ist es immer möglich, für ADS/ADHS-Kinder eine ausgewogene Mischkost zusammenzustellen. Doch einfach ist es nicht, zumal auch sämtliche anderen Betreuer am selben Strick ziehen und die Ernährungsumstellung mitmachen müssen.

Bei einigen Kindern – gemäss Egger bei rund 80 Prozent – bringt dieses Vorgehen eine gewisse Verbesserung bis hin zur Symptomfreiheit. Bei andern nicht. Ernähren Sie es dann wieder ganz normal nach den Angaben im Kapitel 4 und 5, die in vielen Punkten ja sowieso deckungsgleich sind mit den Richtlinien der ADS/ADHS-Diät.

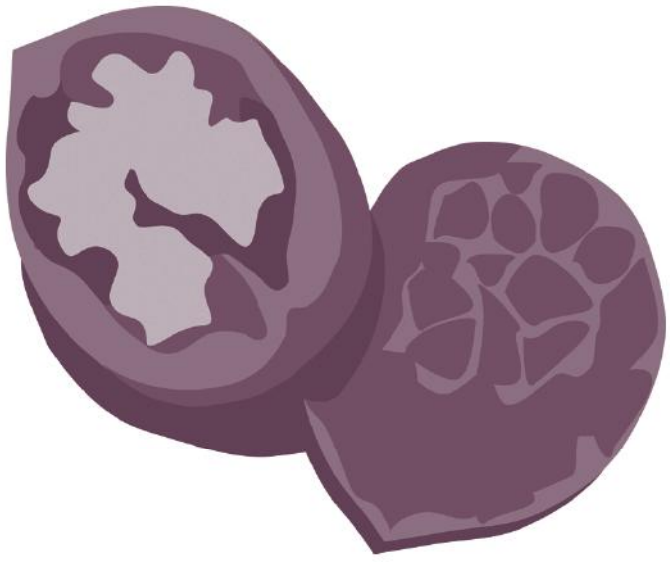
AFA-Algen

AFA-Algen werden als «natürlicher» Ritalin-Ersatz zur Behandlung von Kindern mit ADHS/ADS empfohlen. Dies, obwohl es bis heute keine einzige Studie gibt, die den Nutzen der Algen belegt. Noch schlimmer ist, dass das als «wahres Geschenk der Natur» angepriesene Produkt gesundheitsschädliche Nebenwirkungen hat: Rund 95 Prozent aller untersuchten AFA-Algen enthielten hochgiftige Microcystine. Diese wirken Krebs erregend, schädigen Nieren, Leber und Nerven. Sie können zu Taubheit in Händen und Füssen, epileptischen Anfällen, Durchfällen, Herzmuskelschwäche, Leber- und Blasenschmerzen und Akne führen. Besonders Durchfall und Akne werden von Verkäufern der Algen fälschlicherweise als «reinigende» und somit heilende Wirkungen beschrieben.
Nach dem Auftreten bleibender Gesundheitsschäden bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen bei Kindern nach der Einnahme von AFA-Algen warnen gewisse Länder vor der Einnahme solche Präparate.

Wochenmenüplan

Der folgende Menüplan eignet sich für Familien, die schlank bleiben wollen oder aufs Gewicht achten müssen.

7



Menüplan für Familien, die schlank bleiben wollen

Montag:

Mittagessen
- Klare Bouillon mit Karottenjuliennes
- Afrikanisches Gulasch
- Polenta
- Waldorfsalat
- Himbeerkefir

Abendessen
- 200 ml Vanille-Shake
- Baumnussbrot
- Nizza-Salat
- 1 Apfel

Dienstag:

Mittagessen
- Erbsencremesuppe
- Kalbsschnitzel mit Herzoginnenkartoffeln
- Chinakohlsalat
- Popcornmüesli

Abendessen
- 200 ml Apfelschorle
- Vollkornpizza
- Bohnensalat
- 1 Birne

Mittwoch:

Mittagessen
- Roggenklösschen-Suppe
- Florentiner Fischfilet
- Teigwaren
- Dänischer Salat
- Ananas-Fruchtsalat

Abendessen
- 200 ml Lindenblütentee
- Bircherbenner-Kartoffeln mit Tsatsiki
- Nüsslisalat
- 1 Joghurt

Donnerstag:

Mittagessen
- Hirsesuppe mit Lauch
- Gemüselasagne
- Italienischer Salat
- Beerendessert

Abendessen
- 200 ml Buttermilch
- Buntes Sandwich
- Gurkensalat
- 4 Pflaumen

Freitag:

Mittagessen
- Tomaten-Quinoa-Suppe
- Kartoffel-Haferknödel mit Lauchgemüse
- Exotischer Radicchiosalat
- Frischkornbrei

Abendessen
- 200 ml Früchtetee
- Spaghettisalat
- Roher Gemüsesalat
- 1 Apfel

Samstag:

Mittagessen
- Minestrone
- Exotische Linsen
- Ofenkartoffeln
- Fruchtiger Chicoréesalat
- Pflaumenkuchen

Abendessen
- 2oo ml Molke
- Fischburger
- Eisbergsalat mit Apfel
- 1 Birne

Sonntag:

Mittagessen
- Zwiebelsuppe
- Schweinsfilet mit Gemüse
- Rosmarin-Kartoffeln
- Blattsalat
- Früchtebecher

Abendessen
- 200 ml Apfelschorle
- Tomaten-Käse-Kuchen
- Bunter Salat
- 1 Orange

Die Rezepte sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

**Zu Beginn jeder Mahlzeit steht ein Getränk oder eine Suppe –
sie nehmen den ersten Appetit.**

Montag

Mittagessen

Klare Bouillon mit Karottenjuliennes

500 g Karotten	waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf ohne Fett rösten. Unter ständigem Rühren mit
1 l Bouillon	auffüllen und 4 min lang leicht kochen lassen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit Petersilie anrichten.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	1 g	1 g	4 g	40 kcal / 110 kj

Afrikanisches Gulasch

1 EL Olivenöl, warmgepresst	erhitzen
400 g Rindsragout	darin anbraten
50 g Zwiebelwürfel	dazu geben
30 g Tomatenpüree	kurz mitdämpfen und alles mit wenig Bouillon aufgiessen, einreduzieren lassen. Ca. 45 min garen, würzen mit Worcestersauce, Senf, Curry, Rosmarin, Pfeffer, Paprika, Salz
50 g Karotten	
50 g Erbsen	
50 g Champignonscheiben	
100 g Ananasstücke	zum Fleisch geben, 5 min garen
50 g Bananen, in Scheiben	
10 g Kokosflocken, geröstet	anschliessend darüber streuen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	23 g	13 g	10 g	252 kcal / 1620 kj

Polenta

50 g gewürfelte Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	andämpfen
200 g Polenta (Maisgriess)	beifügen
800 ml Bouillon	aufgiessen und 15 min köcheln lassen, mit Koriander Curry, Pfeffer und Salz würzen
200 g Lauch, in Ringe geschnitten	5 min vor Garende dazu geben

Polentamasse ca. 2 cm dick auf einem mit kaltem Wasser abgespülten Backblech ausstreichen, erkalten lassen. In Rauten schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

20 g Olivenöl	die Oberfläche der Maisgriessschnitten damit bestreichen. Bei 180 – 200 Grad 10 – 15 min backen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	6 g	6 g	45 g	231 kcal / 966 kj

Waldorfsalat

300 g Sellerie	
200 g Apfel	grob raspeln
150 g Magerjoghurt	
40 ml Zitronensaft	
etwas Honig und Pfeffer	
10 ml Olivenöl	zu einer Salatsauce verrühren
40 ml Rahm	schlagen, darunter mischen
30 g Baumnüsse	garnieren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	4 g	12 g	11 g	172 kcal / 715 kj

Himbeerkefir

100 g Himbeeren	waschen, abtropfen lassen
100 ml Kefir oder Sauermilch	
1 EL Zitronensaft	
½ EL Zucker	alles verrühren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	4 g	4 g	15 g	95 kcal / 395 kj

Abendessen

Vanille-Shake mit Schokolade

5 dl Wasser	
½ TL Süssstoff	
2 EL Kakaopulver	verrühren, in Eiswürfelbehälter füllen, im Tiefkühlfach gefrieren lassen
1l Magermilch	
20 g Zucker	
eine Messerspitze Vanille-extrakt	
2 EL Vanilleglace	
2 EL Weizenkeime	alles mit dem Stabmixer oder im Mixglas pürieren, kalt stellen

Zum Servieren die Eiswürfel in Gläser geben und mit dem Shake auffüllen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	38 g	17 g	76 g	153 kcal / 984 kj

Nizza-Salat

Salatsauce

10 g Olivenöl	
Essig, Senf, Kräuter der Provence, Pfeffer, Paprika, Salz	zu einer Salatsauce verrühren
100 g Kopfsalat	waschen, in mundgerechte Stücke schneiden
100 g Tomaten	waschen, achteln
100 g Paprika	waschen, in dünne Streifen schneiden
50 g Zwiebeln	in Ringe schneiden
100 g Gurke	schälen, in Scheiben schneiden
100 g Feta	in kleine Würfel schneiden

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit der Salatsauce übergiessen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	7 g	8 g	3 g	112 kcal / 468 kj

Baumnussbrot

250 g Weizenvollkornmehl	
2 TL Backpulver	alles zu einem Teig vermengen
50 g Margarine	
50 g Emmentaler, gerieben	
125 ml Milch	
1 Ei	
50 g Baumnüsse, gehackt	
Schnittlauch, Petersilie, Kümmel, Pfeffer und Salz	den Teig damit abschmecken
10 g Olivenöl, warmgepresst	eine Kastenform damit ausfetten und den Teig hinein geben. Bei 180 ° C ca. 45 min backen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
10 Scheiben (gesamtes Brot)	76 g	127 g	165 g	2094 kcal / 8763 kj
1 Scheibe	8 g	13 g	17 g	209 kcal / 876 kj

Dienstag

Mittagessen

Erbsencremesuppe

60 g Erbsen	
150 ml Bouillon	zusammen aufkochen
5 g Mehl	die Bouillon binden, ca.10 min kochen lassen, pürieren
Pfeffer, Salz	würzen
5 ml Rahm	
frisch gehackte Petersilie	abschmecken

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	4 g	2 g	9 g	75 kcal / 315 kj

Kalbsschnitzel

400 g Kalbsschnitzel	klopfen
Pfeffer, Majoran, Basilikum, Paprika, Zitronensaft, abgeriebene Zitronenschale	die Schnitzel würzen
20 g Olivenöl, warmgepresst	erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten anbraten
40 g Tomatenmark	
50 g Zwiebeln	dazugeben, leicht anrösten
1 dl Bouillon	aufgiessen, einreduzieren lassen
100 g Champignons, geschnitten	
100 g Tomaten in Würfeln	dazugeben
frische Kräuter	würzen, das Gemüse auf den Schnitzeln anrichten

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	23 g	7 g	26 g	177 kcal / 739 kj

Herzoginnenkartoffeln

800 g Kartoffeln	waschen, weich kochen, schälen, durchpressen
Muskatnuss, Pfeffer, Salz	
frische Kräuter	
1 Ei	verrühren, dazu geben
40 g Emmentaler	beimischen

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech mit dem Spritzbeutel Rosetten aufspritzen und ca. 15 min bei 200 °C backen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	13 g	5 g	30 g	202 kcal / 828 kj

Chinakohlsalat mit Orange

200 g Chinakohl	waschen, in Streifen schneiden
100 g Orange	in Stücke schneiden, dazugeben
3 EL Magerjoghurt	
etwas Zitronensaft	
Salz, eine Prise Zucker	eine Sauce anrühren und mit dem Salat mischen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	4 g	2 g	8 g	70 kcal / 290 kj

Popcornmüesli

10 g Olivenöl, warmgepresst	In einer Jena-Glas-Schüssel Popcorn herstellen
20 g Popcornmais	
1 Orange	
1 Apfel	schneiden, vermischen
20 g Haferflocken	
150 ml Magerjoghurt	dazugeben
Zitronensaft, Zimt,	
Mark einer halben	
Vanilleschote	abschmecken, umrühren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	3 g	4 g	13 g	104 kcal / 436 kj

Abendessen

Vollkornpizza

Teig

250 g Weizenvollkornmehl	in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden
150 ml Magermilch	leicht erhitzen
½ Würfel Hefe	vorsichtig mit der Milch vermischen, in die Mulde giessen
1 Prise Salz	dazugeben, den Teig kneten, in der Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort um das Doppelte aufgehen lassen

Belag

400 g Tomaten	in Scheiben schneiden
30 g Zwiebeln	in Ringe schneiden
100 g Champignon	in Scheiben schneiden
100 g Schinken	würfeln
200 g Peperoni	in Ringe schneiden
100 g Emmentaler	fein reiben
Oregano, Thymian, Pfeffer, Salz	würzen

Den Teig in eine runde Form auslegen und mit Tomaten, Champignon, Peperoni, Zwiebeln und Schinken belegen. Zum Schluss den Käse darauf verteilen und mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen. Die Pizza bei 180 °C 30 min backen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	27 g	20 g	46 g	448 kcal / 1876 kj

Bohnensalat

Essig, Senf, Salz, 20 g Olivenöl	Salatsauce herstellen
500 g Prinzessbohnen	10 min dünsten und abkühlen lassen
50 g Frühlingszwiebeln	in Scheiben schneiden
100 g Maiskörner	zugeben
1 Ei	hart kochen, achteln, auf Bohnen legen
Dill	bestreuen, Salat mit Salatsauce mischen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	4 g	6 g	13 g	120 kcal / 505 kj

Mittwoch

Mittagessen

Roggenklösschen-Suppe

2 Eier	
Salz, Pfeffer, Muskat	zusammen verquirlen
80 g Roggenschrot	unter Rühren dazugeben und 30 min stehen lassen, bis eine dickliche Masse entsteht
2 EL gehackte Petersilie	unterrühren, mit 2 Kaffeelöffeln kleine Klösschen abstechen und in Salzwasser ca. 20 bis 30 min garziehen lassen (nicht sprudelnd kochen, sonst zerfallen die Klösschen)
300 g Suppengemüse	waschen, schälen und in Stücke schneiden
100 g Zwiebeln	klein schneiden und in
2 EL Ölivenöl (20 g)	goldbraun anbraten, mit 1 l Bouillon ablöschen. Das Gemüse in die kochende Brühe geben, ca. 10 min köcheln lassen und dann die Klösschen dazugeben

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	8 g	10 g	17 g	185 kcal / 770 kj

Dänischer Salat

Salatsauce	
Senf	
1 EL fein gehackte Petersilie	
10 ml Essig	
5 ml Öl	
Salz, Pfeffer	zu einer Salatsauce vermischen
100 g Kopfsalat	waschen, in mundgerechte Stücke teilen
100 g Karotten	waschen, würfeln
100 g Erbsen (Konserve)	
20 g Zwiebeln	klein würfeln. Alles gut durchmischen, Sauce dazugeben, ziehen lassen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	5 g	7 g	10 g	84 kcal / 348 kj

Florentiner Fischfilet

500 g Spinat	verlesen, waschen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen
20 g Butter	erwärmen, den Spinat dazugeben
Muskat, Pfeffer, Salz	
40 ml Rahm	dazugeben, den Spinat in eine gefettete Gratinform verteilen
400 g Kabeljaufilet	
Zitronensaft, Pfeffer, Salz	würzen
200 g Tomaten	häuten und in Scheiben schneiden
150 g Frühlingszwiebeln	putzen, die festen grünen Blätter entfernen und das Weisse in feine Ringe schneiden. Die Tomatenscheiben auf den Spinat legen, Frühlingszwiebeln darauf verteilen

Das Fischfilet auf das Gemüse legen. Die Form abdecken und im Ofen bei 200° C 25 min backen lassen.

Käsesauce

250 ml Bouillon	zum Kochen bringen, leicht mit Bindemittel wie Guarkernmehl abbinden
50 g Emmentaler	reiben, in die Sauce geben, abschmecken mit oben genannten Gewürzen, Sauce von der Kochstelle nehmen
2 Eigelb	binden. Nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sauce!

Den Fisch nach 25 min aus dem Ofen nehmen, die Sauce darüber giessen und das Ganze weitere 10 min überbacken. Dazu passen Teigwaren.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	35 g	21 g	36 g	491 kcal / 2013 kj

Ananas-Fruchtsalat (Rezept für 6 Personen)

1 grosse reife Ananas, (ca. 300 g essbarer Teil)	der Länge nach durchschneiden, den Strunk entfernen, das Fruchtfleisch in möglichst gleichmässigen Stücken herausschneiden. Bei allen Früchten den Saft auffangen
150 g Grapefruit	
150 g Orange (1 Stück)	schälen, filetieren, mundgerecht zerteilen
130 g Kiwi	schälen, in Scheiben schneiden
200 g Mango (1 Stück)	schälen, das Fruchtfleisch in Stücken vom Stein lösen
120 g Banane	schälen, in Scheiben schneiden und mit
30 ml Zitronensaft (1 Zitrone)	beträufeln

Alle Früchte in einer Schüssel vorsichtig mischen.

40 ml Ahornsirup	zum abgetropften Saft geben, verquirlen, über die Früchte träufeln
50 g Cashewkerne	in einer trockenen Pfanne rösten, alles vorsichtig vermengen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	2 g	3 g	29 g	127 kcal / 530 kj

Abendessen

Bircherbenner-Kartoffeln mit Tsatsiki

900 g Kartoffeln	waschen, längs halbieren, auf ein Backblech legen
20 ml Raps- oder Olivenöl	die Kartoffeln oben bestreichen
Kümmel, wenig Salz	darüber streuen, im Backofen ca. 40 min backen

Tsatsiki

500 g Magerquark	
wenig Mineralwasser	mischen, cremig rühren
Knoblauch, Pfeffer, reichlich frische Kräuter wie Petersilie, Rosmarin, Oregano, Salz	würzen
400 g Salatgurke	waschen, schälen, grob raspeln
80 g Zwiebeln	fein schneiden, unter die Quarkmasse ziehen
Blattsalat, 200 g Radieschen	Quarkmasse auf dem Blattsalat anrichten und mit Radieschen garnieren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	25 g	11 g	52 g	395 kcal / 1640 kj

Nüsslisalat mit rosa Grapefruit und gerösteten Sonnenblumenkernen

20 g Olivenöl, warmgepresst Aceto Balsamico schwarzer Pfeffer, wenig Honig, Salz	alles zu einer Sauce mischen
200 g Nüsslisalat	waschen, putzen
100 g Grapefruit	in Würfel schneiden
15 g Sonnenblumenkerne	anrösten, darüber streuen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	2 g	7 g	3 g	84 kcal / 348 kj

Donnerstag

Mittagessen

Hirsesuppe mit Lauch

4 Stangen Lauch	putzen, gründlich waschen, in sehr dünne Ringe schneiden
20 g Margarine	den Lauch kurz andünsten
1 l Bouillon	ablöschen
100 g Hirse	hinzufügen, ca. 20 min auf kleinster Stufe köcheln lassen
2 Scheiben Schmelzkäse	als Flöckchen dazugeben, schmelzen lassen
Muskat, Pfeffer, Salz	abschmecken

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	9 g	9 g	24 g	200 kcal / 850 kj

Gemüselasagne

250 g Weizen	mahlen
1 Ei	
40 ml lauwarmes Wasser	zugeben

Den Nudelteig gut schlagen, nass abdecken und kühl stellen. Teig ausrollen, Rechtecke schneiden und etwas antrocknen lassen. Salzwasser zum Kochen bringen, Teigrechtecke darin garziehen lassen.
Alternative: Fertige Lasagneblätter verwenden

10 g Butter	eine backfeste Glasform ausfetten
20 g Olivenöl	erwärmen
150 g Zwiebelwürfel	darin andünsten
200 g Karottenwürfel	zugeben
Majoran, Curry, Oregano, und Knoblauch	abschmecken
wenig Bouillon	nach 5 min aufgiessen
200 g Erbsen	
200 g Tomaten	
100 g Lauch	
reichlich frische Kräuter	darunter mischen

Béchamelsauce

40 g Mehl	leicht rösten, von der Herdplatte nehmen
100 ml Milch	
300 ml Bouillon	aufgiessen, 5 min kochen lassen
Oregano, Majoran	abschmecken
100 g Emmentaler	reiben

Nudeln, Gemüse, Emmentalerkäse, Béchamelsauce immer im Wechsel in die Glasform schichten. Letzte Schicht: Nudel, Sauce, Käse. Bei 180° C 25 min backen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	23 g	18 g	57 g	484 kcal / 2025 kj

Italienischer Salat

Verschiedene Blattsalate, Tomaten, Gurken, nach Belieben

Salatsauce

Essig, Senf, Pfeffer, Petersilie, Dill, Estragon, Basilikum, Salz	
20 g Olivenöl	eine Salatsauce herstellen, unter den Salat mischen
10 g schwarze Oliven	garnieren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	2 g	6 g	9 g	103 kcal / 432 kj

Beerendessert

125 g rote Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen)	putzen, waschen und abtropfen lassen
1 Vanillestange	der Länge nach halbieren, zusammen mit den Früchten kochen, bis die Früchte zerfallen
1 EL Maizena (10 g)	in wenig Wasser anrühren, zugeben, alles kurz aufkochen lassen
1 EL Zucker (10 g)	abschmecken

Die Crème in eine kalt ausgespülte Dessertschale füllen und kalt stellen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	2 g	2 g	37 g	176 kcal / 721 kj

Abendessen

Buntes Sandwich

Remouladensauce

80 g Quark	
10 g Zwiebel, fein gehackt	
20 g Essiggurken, fein gehackt	
Petersilie, Schnittlauch, Pfeffer	alles mischen, kaltstellen
120 g Vollkorntoastbrot	toasten, mit Remouladensauce bestreichen
150 g kalter Braten, in Scheiben	auf das Toastbrot legen
70 g Tomate (1 Stück)	in Scheiben schneiden
1 Ei	hart kochen, in Scheiben schneiden
30 g Radieschenscheiben	Tomaten, Ei, Radieschen aufeinander legen, auf dem Toast anrichten, mit Schnittlauch garnieren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	16 g	12 g	20 g	254 kcal / 1060 kj

Gurkensalat

400 g Gurken	in feine Scheiben schneiden
100 g Mais	zugeben
200 g Tomaten	achteln, zugeben
100 g rote Peperoni	
100 g grüne Peperoni	in Streifen schneiden und dazugeben

Salatsauce

10 ml Zitronensaft	
20 g Olivenöl, warmgepresst	
10 g Tomatenmark	
30 ml saurer Halbrahm	alles mischen
reichlich frischer Dill, Pfeffer, Salz	würzen, mit dem Gemüse vermengen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	16 g	12 g	20 g	254 kcal / 1060 kj

Freitag

Mittagessen

Tomaten-Quinoa-Suppe

10 g Margarine	erhitzen
20 g Zwiebel	goldgelb bräunen
40 g Quinoa	mitandünsten
500 g Tomaten	häuten, schneiden, dazugeben
Basilikum, Kräutersalz, Zitronensaft	abschmecken
500 ml Bouillon	nach und nach dazugiessen, weich kochen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	3 g	3 g	10 g	75 kcal / 317 kj

Kartoffel-Haferknödel mit Lauchgemüse

Knödel

800 g mehlig kochende Kartoffeln	vom Vortag, durchs Passevite treiben
100 g Haferkörner	frisch schroten, dazugeben
frisch gehackte Petersilie	
2 Eier	
Muskatnuss, Salz	alles zu einem Teig kneten und zu 8 gleichgrossen Knödeln formen, in Bouillon ca. 15 – 20 min garziehen

Lauchgemüse

20 g Margarine	
40 g Zwiebeln	andünsten
1000 g Lauch	dazugeben
Muskat, Knoblauch, Pfeffer, Salz	würzen
300 ml Bouillon	aufgiessen
100 ml Milch	dazugeben
20 g Weizenvollkornmehl	mit etwas Bouillon anrühren und die Sauce damit abbinden

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	16 g	9 g	57 g	385 kcal / 1578 kj

Exotischer Radicchiosalat

80 g Radicchio	
einige Blätter Kopfsalat	rüsten
Salatsauce	
120 ml Magerjoghurt	
Curry, Pfeffer, Paprika, Salz	verquirlen
Zitronensaft,	
eine Prise Zucker	abschmecken
200 g Apfel	
200 g Orangen	
200 g Bananen	in Würfel schneiden, mit der Salatsauce vermengen, unter die Salatblätter mischen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	8 g	10 g	24 g	130 kcal / 533 kj

Frischkornbrei

120 g Weizenschrot	
7 Stück Dörrzwetschgen	
125 ml Wasser	am Vorabend einweichen, in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag die Zwetschgen klein schneiden
3 EL grob gehackte Baumnusskerne (30 g)	
4 EL Rahm (60 ml)	
4 TL Honig (40 g)	zu Weizenschrot und Zwetschgen geben, mischen
4 EL Zitronensaft	abschmecken

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	7 g	12 g	55 g	260 kcal / 1085 kj

Abendessen

Spaghettisalat

100 g Vollkornspaghetti	ca. 10 min in Salzwasser kochen, abgiessen
100 g Trutenbrust	in einer Pfanne anbraten, mit etwas Bouillon aufgiessen, 15 min garen, in Scheiben schneiden
50 g Emmentaler	
80 g Paprika	
50 g Radieschen	
100 g Tomaten	
1 gekochtes Ei	würfeln

Salatsauce

125 g Magerjoghurt	
Essig	
10 g Tomatenmark	
frische Kräuter, Tabascosauce, Paprika, Pfeffer, Salz	in einer Schüssel verrühren

Spaghetti zu den anderen Zutaten geben und mit der Salatsauce verrühren.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	17 g	7 g	70 g	220 kcal / 842 kj

Roher Gemüsesalat

150 g Magerjoghurt	
Honig, Zitronensaft, Pfeffer, Salz	
20 ml Olivenöl, warmgepresst	in Salatschüssel mischen
200 g Kohlrabi	
100 g Karotte	in Stifte schneiden
200 g Gurke	
100 g Radieschen	in Scheiben schneiden
Kresse	alles dazugeben, gut mischen, etwas ziehen lassen

Nährwerte

Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate		Kalorien
1 Person	3 g	7 g	8 g	97 kcal / 380 kj

Samstag

Mittagessen

Minestrone

40 g Vollkornnudeln	in reichlich Salzwasser kochen
20 g Zwiebelwürfel	goldbraun anbraten
30 g mageres Rauchfleisch	
100 g Karottenwürfel	
30 g Selleriewürfel	mit andünsten
Rosmarin, Oregano, Basilikum, Pfeffer, Knoblauch, Salz	abschmecken
1 l Bouillon	aufgiessen, ca. 5 min dünsten
50 g Erbsen	dazu geben, weitere 5 min dünsten
20 g Lauchstreifen	
50 g Tomatenwürfel	dazugeben, kurz mitdünsten, so dass das Gemüse noch Biss hat
reichlich frische Kräuter	dazugeben
10 g Parmesan	damit bestreuen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	5,5 g	3,3 g	10,3 g	93 kcal / 381 kj

Exotische Linsen

50 g Zwiebeln	würfeln
2 Knoblauchzehen	fein hacken
20 g Olivenöl, warmgepresst	erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten
320 g rote Linsen	mitandünsten
1 EL Curry, mild	darüber streuen
750 ml Bouillon	aufgiessen
300 g Karottenscheiben	
300 g Lauchringe	dazugeben
15 g Kokosraspeln	einstreuen
Muskat, Pfeffer, Paprika, Salz	abschmecken
15 g Kokosraspeln	vor dem Servieren darüber streuen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	22 g	5 g	36 g	394 kcal / 1647 kj

Ofenkartoffeln

1 kg Kartoffeln	waschen, längs halbieren, auf ein Backblech legen
wenig Salz	darüber streuen
20 g Olivenöl, warmgepresst	Kartoffeln oben bestreichen und 40 min im Ofen backen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	13 g	5 g	37 g	223 kcal / 962 kj

Chicoréesalat

200 g Chicorée	putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden
50 g Radieschen	putzen, waschen und schneiden

Salatsauce

100 g Magerjoghurt	
2 – 3 EL Apfelessig	gut verrühren
30 g Zwiebeln	schälen, in Würfel schneiden
Piment, Anis, Cayennepfeffer, Salz	würzen, Sauce mit dem Salat vermischen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	2 g	1 g	2 g	25 kcal / 103 kj

Pflaumenkuchen (Rezept für 16 Stücke)

200 g Weizenvollkornmehl	
1 TL Backpulver	mischen, zusammen durchsieben
100 g Butter oder Margarine	
1 Prise Salz, Zimt	
2 Eier	
2 EL Magerjoghurt	zusammenkneten, danach den Teig ca. 30 min kühl stellen
1,5 kg entsteinte Pflaumen	eine gefettete Form mit dem Teig auslegen, mit den Pflaumen belegen

Den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 200 ° C ca. 35 min backen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	8 g	7 g	15 g	160 kcal / 670 kj

Fischburger

400 g Fischfilet	fein hacken
½ TL Paprikapulver	
2 TL Zitronensaft	
½ EL Sojasauce	
½ TL Sardellenpaste	
1 TL Paniermehl (3 g)	
1 Eiweiss	alles mit den gehackten Fischfilets mischen, zu einer glatten Masse zusammenfügen und daraus 4 Burger formen
20 ml Olivenöl, warmgepresst	die Burger darin anbraten
80 g Zwiebel	in Scheiben schneiden, auf die Frikadellen drauflegen
4 Vollkornbrötchen (200 g)	aufschneiden
4 EL Tomatenketchup (60 g)	darauf streichen
1 Blatt beliebiger Salat	Brötchenhälfte belegen, Burger darauf legen und mit der andern Brötchenhälfte decken

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	35 g	19 g	31 g	346 kcal / 1419 kj

Eisbergsalat mit Äpfeln

20 g Olivenöl	
Essig, Senf, Kräuter der Provence, Pfeffer, Paprika, Salz	eine Salatsauce zubereiten
100 g Eisbergsalat	waschen, rüsten
100 g Apfel	schälen, in Würfelchen schneiden, mit dem Eisbergsalat und der Sauce mischen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	5 g	4 g	3 g	100 kcal / 410 kj

Sonntag

Mittagessen

Zwiebelsuppe

240 g Zwiebeln	in Halbringe schneiden
20 g Butter	Zwiebeln darin andünsten
600 ml Bouillon	aufgiessen
Thymian, Pfeffer, Salz	würzen, bei schwacher Hitze 10 min köcheln lassen
2 Scheiben Toastbrot (50 g)	rösten
40 g geriebenen Emmentaler	Toasts damit bestreuen

Suppe in eine feuerfeste Schale giessen, Toast hineingeben und unterm Grill kurz überbacken. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Person	12 g	12 g	54 g	256 kcal / 1068 kj

Schweinsfilet mit Gemüse

350 g Schweinsfilet	
wenig Zitronensaft, Pfeffer, Salz	würzen
20 g Olivenöl, warmgepresst	erhitzen, Fleisch darin anbraten, bis es fast gar ist
80 g Gorgonzola	über das Fleisch bröseln, Deckel auf die Pfanne legen und zerlaufen lassen

Gemüse

600 g Kohlrabi	
400 g Karotten	in Scheiben schneiden
2 dl Bouillon	aufgiessen, Gemüse bissfest garen
20 g Butter	in einer Pfanne zerlaufen lassen, das Gemüse drin schmoren lassen

Rosmarin-Kartoffeln

400 g Kartoffeln	zu Gschwellti kochen, längs halbieren, auf ein Backblech legen
Rosmarin, frisch, fein gehackt	
Pfeffer und Salz	würzen, 10 min im Backofen bei 180 °C backen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	32 g	12 g	26 g	374 kcal / 1562 kj

Früchtebecher

250 g Apfel	waschen, in kleine Würfel schneiden
1 Grapefruit (300 g)	schälen, in Spalten teilen, diese würfeln
300 g Erdbeeren	
4 TL Honig (40 g)	
Zitronensaft	mit dem vorbereiteten Obst mischen, durchziehen lassen
60 g steif geschlagener Rahm	damit garnieren

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	2 g	5 g	25 g	155 kcal / 650 kj

Abendessen

Tomaten-Käse-Kuchen

Teig

150 g Weizenvollkornmehl	
150 g Magerquark	
100 g Butter, Salz	einen geriebenen Teig herstellen, ca. 1 Stunde eingepackt im Kühlschrank ruhen lassen. Mit Butter eine runde Form ausfetten, mit Paniermehl ausstreuen. Teig ausrollen und 2 cm Rand formen, mit der Gabel einstechen.

Füllung

500 g Tomaten	in Scheiben schneiden, auf den Teig legen
Pfeffer, Salz	würzen
50 g Zwiebeln	würfeln
10 g Olivenöl, warmgepresst	Tomaten und Zwiebeln goldgelb anbraten
Basilikum nach Belieben	dazu geben
100 ml Magermilch	
2 Eier	
125 g Emmentaler, gerieben	vermengen, über den Kuchen geben
Pfeffer, Paprika, Salz	würzen

Den Kuchen bei 180 °C ca. 40 min backen.

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	13 g	18 g	19 g	143 kcal / 1195 kj

Bunter Salat

Salatsauce

20 g Olivenöl, warmgepresst	
Essig, Pfeffer, Senf, Salz	zu einer Salatsauce verrühren
100 g Blattsalat	
40 g Peperoni	
40 g Fenchel	
40 g Radieschen	in Scheiben schneiden, mit der Salatsauce vermischen

Nährwerte

	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1 Stück	1 g	5 g	1 g	54 kcal / 224 kj

Anhang

— Links und Adressen
— Literatur
— Stichwortverzeichnis

Links und Adressen

www.adhs.ch, www.elpos.ch
Diese zwei Homepages richten sich an Eltern hyperaktiver Kinder.

www.ahaswiss.ch
aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, Bern
Hier hilft man Ihnen weiter, wenn Ihr Kind von einer Allergie betroffen ist. aha! organisiert verschiedene Anlässe, gibt Broschüren heraus und führt unter der Nummer 031 359 90 50 telefonische Beratungen durch (Mo bis Fr, 9 bis 11 Uhr).

www.beobachter.ch → Familie
Viele Artikel rund ums Thema Familie und Kinder, ein Erziehungsforum, Gutenachtgeschichten und Buch-Tipps

www.bio-direct.ch
bio direct AG
Lauterbachstrasse 11
4665 Oftringen
Tel. 062 721 62 34
Online-Shop mit grossem Angebot an biologischen Lebensmitteln

www.bioterra.ch
Einkaufen auf dem Bio-Bauernhof der Region. Auch Broschüren erhältlich mit Adressen der Bauernhöfe

www.bvet.admin.ch
Homepage des Bundesamtes für Veterinärwesen, die über BSE und andere Lebensmittelgefahren, die tierische Produkte betreffen, informiert

www.diabetesgesellschaft.ch
Hilfreiche Homepage zum Thema Diabetes Typ I

www.fke-do.de
Homepage des Forschungsinstituts für Kinderernährung in Dortmund

www.kagfreiland.ch
kagfreiland
Engelgasse 12 a
9001 St. Gallen
Tel. 071 222 18 18
Die schweizerische Nutztierschutz-Organisation setzt sich für tiergerechte Haltung ein. Kagfreiland bietet verschiedene Service-Angebote, wie die Lieferung von kagfreiland-Produkten (z. B. Fleisch) direkt nach Hause. Ebenso sind Adresslisten von Läden mit kagfreiland-Eiern und -Metzgereien auf der Website zu finden.

www.kinder-essen.ch
Die Homepage der Autorin zum Thema Kinderernährung, mit aktuellen Ergänzungen und Neuigkeiten zum Buch sowie mit dem Programm ihrer Kurse und Vorträge

www.kinderrezepte.de
Eine Fülle von Kinderrezepten aus Deutschland, auch für Babys und allergische Kinder

www.blinde-kuh.de
Viele Rezeptideen von und für Kinder

www.muffin-paradies.de
Unzählige Rezepte für Muffins mit gesunden Zutaten

www.minuweb.ch
Club Minu
Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales
8031 Zürich
Tel. 044 277 20 05
Eine Homepage zum Thema Übergewicht bei Kindern. Die Seite bietet Rezepte, Selbsttests, Foren und Adressen.

www.muetterberatung.ch
Schweizerischer Verein
der Mütterberaterinnen SVM
Elisabethenstrasse 16
8036 Zürich
Tel. 044 382 30 33
Mütterberaterinnen kontrollieren den Gesundheitszustand Ihres Babys, messen und wiegen es und testen den jeweiligen Entwicklungsfortschritt. In den meisten Gemeinden finden regelmässig Beratungen statt. Die Adresse und Telefonnummer der für Sie zuständigen Mütterberaterin finden Sie im Telefonbuch, auf der Gemeindeverwaltung Ihres Wohnortes oder unter der oben angegebenen Adresse.

www.naturkost.de
Für alle, die es vollwertig mögen: raffinierte Rezepte für Vollkornkost

www.netzwerk-essstoerungen.ch
Gute Homepage zu Essstörungen wie Bulimie und Anorexie, mit einer grossen Adressliste

www.nutrikid.ch
Nutrikid, Informationen für Kinder, Eltern und Lehrer, CD-Rom, Nutrikid-Koffer, Schülerheft, Kartenspiel, Videofilm. Sehr gute Materialien zur Ernährungserziehung

www.oeko-test.de, www.warentest.de
Zwei deutsche Homepages, die sich der Qualität der Lebensmittel widmen

www.projuventute.ch
pro juventute
Seehofstrasse 15
8032 Zürich
Tel. 044 256 77 77
Hier können Sie die beliebten Elternbriefe bestellen, die Ihnen bis zum 3. Lebensjahr regelmässig das Wichtigste rund um die Entwicklung Ihres Kindes vermitteln.

www.patienten.ch
Schweizerische Elternvereinigung asthma- und allerdiekranker Kinder
Südbahnhofstrasse 14 c
3000 Bern 17
Tel. 031 378 20 10
Die Elternvereinigung bietet Kinderpatientenschulungen, Weiterbildung für Eltern und persönliche Beratung an.

www.saps.ch
Die Homepage der Schweizerischen Adipositas-Stiftung liefert viele interessante Informationen zum Thema Übergewicht.

www.sge-ssn.ch
Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung
Effingerstrasse 2
3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
Auf der Homepage können Sie Artikel zum Thema Ernährung lesen, Broschüren (z. B. über die Lebensmittelpyramide) bestellen und beim Nutrinfo-Beratungsdienst Ihre Fragen rund um die Ernährung stellen.

www.stillberatung.ch
La Leche League Schweiz
Sekretariat
Postfach 197
8053 Zürich
Die Beraterinnen geben telefonische Auskünfte und organisieren regionale Stilltreffen. Die Telefonnummern und Adressen (auch für die Westschweiz und das Tessin) sind auf der Website aufgeführt.

www.stillen.ch
BSS, Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC
Hier erhalten Sie die Adressen von Stillberaterinnen, viele Informationen rund ums Stillen und eine Liste der stillfreundlichen Geburtskliniken in der Schweiz.

www.svde.ch
Schweizerischer Verband
dipl. Ernährungsberaterinnen
Stadthof
Bahnhofstrasse 7 b
6210 Sursee
Tel. 041 926 07 97
Hier erhalten Sie Adressen, wenn Sie eine individuelle Ernährungsberatung brauchen.

www.swiss-paediatrics.org
Website der Pädiater (Kinderärzte) der Schweiz mit Empfehlungen für die Ernährung von Kindern sowie Hinweisen zu ADHS/ADS und weiteren Krankheiten

www.wireltern.ch
wir eltern
Eibenstrasse 11
8045 Zürich
Auf der Website können Sie in einem Forum Ihre Fragen deponieren.
Eine Adressliste liefert unzählige Adressen zu diversen Themen, auch rund um Ernährung.

www.zahnfreundlich.ch
Viele Informationen zur Vorbeugung von Karies, auch wenn die Nachteile der künstlichen Süssstoffe nicht erwähnt werden.

www.zoeliakie.ch
Ausgezeichnete Homepage der Schweizerischen Interessengemeinschaft für Zöliakie. In der Rubrik «Literatur» erhalten Sie diverse Büchertipps, die das Kochen für ein zöliakiekrankes Kind erleichtern.

Literatur

Beobachter-Ratgeber

Botta Diener, Marianne: Essen. Geniessen. Fit sein. Das erste Wohlfühl-Ernährungsbuch für Frauen in der Schweiz. Beobachter-Buchverlag, Zürich 2008
Tipps für Frauen in jedem Alter und jeder Lebenssituation. Mit Rezepten von Gourmetköchen

Meier, I.: Wenn Essen zum Zwang wird. Ratgeber für Betroffene von Magersucht und Bulimie. Beobachter Buchverlag, Zürich 2003
Ein sehr empfehlenswertes Buch mit Portraits Betroffener. Für alle, die mehr zum Thema wissen wollen.

Renold, Sarah: Motivierte Kinder – zufriedene Eltern. Tipps und Ideen zum Spielen, Lernen und Helfen. Beobachter-Buchverlag, Zürich 2008
Das Buch zeigt, wie Kinder die Welt sehen und weshalb Spielen so wichtig ist.

Weitere Bücher

Affolter, U. et al.: Der andere Tiptopf. Schulverlag, Bern 2004

Largo, Remo: Babyjahre. Piper Taschenbuch, München, 2007
Der Klassiker über die ersten Jahre eines Kindes

Largo, Remo: Kinderjahre. Piper Verlag, München 2007
Sehr gutes, wenn auch nicht ganz einfach zu lesendes Buch über die Kinderentwicklung

Lothrop, Hannah: Das Stillbuch. Kösel-Verlag, München 2006
Das Stillbuch gibt ganzheitliche Hilfestellung bei allen Problemen und ermutigt stillende Mütter auf warmherzige Weise.

Speck, Brigitte: Zappelphilipp. Hyperaktive Kinder richtig ernähren. Edition Fona, Lenzburg 2003
Spannendes Buch über die Ernährung hyperaktiver Kinder, mit vielen Rezepten. Ein Versuch wert, wenn Eltern nicht gleich zu Ritalin greifen wollen und genügend Zeit zum Einkaufen und Kochen haben.

Widmer, B.: Familientisch. Schweizerischer Milchproduzenten-Verband SMP, Bern 2002
Gute, abwechslungsreiche Ideen für jede Saison

Wildeisen, Annemarie: 20-Minuten-Küche. AT-Verlag, Küttigen/Aarau 2002
Kein typisches Familienkochbuch und doch eines: Denn wer erst um halb zwölf zu kochen beginnt, ist froh um genau solche Rezepte. Alkohol bitte weglassen!

Kochbücher für Kinder

Betty Bossi: Kinder-Rezeptkarten zum Sammeln. Verschiedene Sets à 32 Karten inkl. Sammelordner, zu beziehen über www.bettybossi.ch → Kinderküche → Rezepte
Die abwaschbaren Karten lassen sich gut in die Küche nehmen. Die Rezepte funktionieren wie immer bei Betty Bossi tadellos.

Biemann, Christoph; Rosenboom, Hilke: Mit 100 Sachen durch die Küche. Was Jungs gern essen und kochen. Hanser Verlag, München 2005
Ein geniales Buch für Jungen und ihre Väter, die zusammen ein super Team in der Küche bilden

Marquard, Stefan: Los, koch mit uns! Hampp Verlag, Stuttgart 2005
Phantasievoller gehts nicht. So spricht das Essen garantiert alle Sinne an!

Oski@Oski: Kochen mit Cocolino 2, das Abenteuerbuch. AT-Verlag, Baden 2006
Liebevoll illustriertes Kochbuch mit feinen Rezepten des Spitzenkochs «Chrüter-Oski». Die Reihe Cocolino umfasst insgesamt vier Bände.

Shoemaker, Lisa: Let's cook. Das erste Mahl kochen. Gerstenberg Verlag, Hildesheim 2006
Die Autorin gibt Kochkurse für Berliner Jugendliche. Eines der besten Kochbücher für Pubertierende

Speck, Brigitte: Kochen mit Felix und Lisa. Kochbuch für Kinder. Fona-Verlag, Lenzburg 2007
Kinder können die Rezepte allein nachkochen, vor allem auch dank des umfassenden Einführungsteils mit vielen Bildern und Erklärungen.

Stern, Susan: Licence to cook. Coole Rezepte für jeden Tag. Oetinger Verlag, Hamburg 2007
Der absolute Hit für kochende Teenager, jugendgerecht aufgemacht. Mit vielen Bildern, die den 15-jährigen Sam und seine Kolleginnen und Kollegen in Aktion zeigen

Williams, Chuck: Wir backen! Christian Verlag, München 2006
Kindergerechte Fotostories zeigen, wie die Kinder vorgehen müssen.

Stichwortverzeichnis

A

Abstillen, vorzeitiges 28
Abwählen 16, 154, 156
ADS/ADHS 207
AFA-Algen 212
Alkohol 32, **93**, 158
Allergie 41, 42, 51, 159, 194
– Auslöser 197
– Beikost 56
– Milchpulver 36
– Prophylaxe **53**
– Stillen 33
– Vollkornprodukte 45
– Zusatzstoffe 81
Antibiotika (Fleisch) 91, 149
Antikörper (Muttermilch) 25
Antioxidantien 38, 43, 90, 129, 135
Appetitkiller 155
Aromen, künstliche 71, 90
Ascorbinsäure siehe Vitamin C
Asthma 53, 54, 194
Autoimmunerkrankung 25

B

Beifütterung 20
– Allergie 56
– Einführung 44
– Zeitpunkt 40
Betakarotin 184
Bewegung 145, 168, 170, 174, **176**
Bitteres 15, 63, 97
Blutzucker 97, 117, 123, 125, 135, 139, 177
– Frühstück 136
– Konzentration 136
– Schwankungen 17
– Zucker 83
Brei 43
– Zutaten 45
Brot, Mengen 96, 125
Brustkrebs 26
BSE 91, 149
Bulimie 193
Butter 101, 102

C

Chicken Nuggets 121, 123, 124
Cholesterin 99, 100, 101, 149, 182

D

Diabetes
– Typ I 90, 133, **179**
– Typ II 83, 141, 171, **204**
Diät 18, 158
Durchfall **185**

E

Eier, Mengen 99, 125
Einkauf 61, 82, 88
Eisen 45, 72, 105, 129, 149, 151
– Kinderlebensmittel 81
– Mangel 91, 129, 130, 157
– Muttermilch 45
– Pflanzen 130
– Präparat 45, 150
Eiweiss 32, 55, 93, 98, 99, 100, 123, 134, 149, 150
Ekzem 42, 53

E-Nummern 90, 208
– ADS/ADHS 211
EPO-Nachtkerzenöl 209
Erbrechen **185**
Erkältungen **183**
Ernährung
– einseitige 16
– Fahrplan (Baby) **48**
– hypoallergene 53
– während des Stillens **32**
Ernährungspyramide **91**
Essbrechsucht 159, **189**
Essstörung 158, 172, 190
siehe auch Magersucht
und Essbrechsucht
– Trotzalter 75
Essverweigerung 159

F

Familientisch 115
Fast Food **119**, 159
Feingolddiät 208
Fertigprodukte 90, 114, 119
Fett 177
– Kinderlebensmittel 81
– Mengen 101, 125
– Pubertät 123, 126
Fingerfood 51
Fisch, Mengen 99, 125
Fischstäbchen **100**, 123
Fleisch
– Antibiotika 91, 149
– Breizutat 45
– Eisenlieferant 130
– Hormone 91
– Mengen 99, 125, 149
– Nährstofflieferant 149
Fleischlos essen **148**
Fluor 100
Flüssigkeitsmangel 93, 187
– und Leistung 132
Folgenahrung 35
Folsäure 105, 129
Früchte 61, 97
– glykämischer Index 141
– Mengen 97, 125
Fruchtsäfte 47
Frühstück 113, **136**, 144
Frühstückscerealien 137, 139, 140
Fünf Portionen 14, 61, 97, 106, 113, 141

G

Gemüse 61, 97
– Breizutat 46
– glykämischer Index 141
– Konserven 105
– Mengen 97, 125
– schonend kochen 104
Geschmacksbildung 157, 158
Geschmacksverstärker 93
Geschmacksempfinden 87
– Babys 41
Getränke 93, **133**
siehe auch Süssgetränke
– Baby 46
– kohlensäurehaltige 93
– Mengen 125
Getreide
– Breizutat 45
– Mengen 95, 96, 125
Glukose 96, 135, 145, 200
Glutenunverträglichkeit
siehe Zöliakie
Glykämische Last 141
Glykämischer Index 17, 96, **139**
– ADS/ADHS 209
– Schokolade 135
Glykogen 145, 158

H

Hamburger 119, 121, 123
HA-Milch 34, 36, 38, 54, 56
Heisshunger 96
– auf Süsses 17, 83, 134
Herzinfarkt 182
– Prophylaxe 46, 101
Herz-Kreislauf-
Erkrankungen 25, 86, 90, 97, 100, 101, 102
Heuschnupfen 53, 54, 194
HHA-Milch 36, 56
Honig 41
Hormone (Fleisch) 91, 149
Husten **183**
Hydrolysierung 36
Hyperglykämie 203
Hypoallergene Milch siehe HA-Milch
Hypoglykämie 201, 203

I

Institut für Kinderernährung 85, 89, 91
Insulin 140, 200

J

Jod 98, 100

K

Kalium 100
Kalzium 45, 98, 131
– ADS/ADHS 209
– Käse 99
– Kinderlebensmittel 81
– Präparat 33, 99
Karies 41, 83, 86, 103, 133
Kartoffeln
– Breizutat 46
– Mengen 95, 96, 125
Kieferentwicklung 25
Kinderlebensmittel 60, **80**
Kochen
– mit Kindern 82, 153
– schonendes **103**
Kolostrum 29
Konzentration 125, **128**
– Flüssigkeit 125
– Leistungskurve 143
Kräuter 135
Krebs 25, 26, 46, 69, 90, 97, 212
Kreuzallergien 196
Kuhmilchallergie 33, 55, 195, 197

L

Lebensmittelskandal **119**
Lebensmittelunverträglichkeit 209
Leistungskurve **143**
Liste verschmähter
Lebensmittel 113, 154
siehe auch Abwählen

M

Machtkämpfe
– am Tisch 14, 15, 16, 61, 75, **152**, 154
– beim Einkauf 61
Magersucht 159, **189**
Magnesium 131
– ADS/ADHS 209
Mandelmilch 45, 56
McDonald's 60, 119, 120, 124
Menüplan 16, 106
Milch 45, 51
– Mengen 98, 125
Milchpräparate
– auf Sojaproteinbasis 36
– mit hydrolisierten Eiweissen 36

Milchprodukte, Mengen 99, 125
Milchpulver **34**, 51
– Zubereitung **36**
Mischkost, optimierte 91
Mittagstisch 114
Muttermilch
– als Medikament 25
– Zusammensetzung 24

N

Nährstoffmangel und Allergie 57
Nahrung, Herkunft **88**, 112
Nahrungsmittelintoleranz **199**
Naschen 91, 103, 178
Neuphobie 62
Neurodermitis 33, 53, 54, 194
Niacin 99, 129
Nitrat
– Gemüse 98
– Nitritpökelsalz 41, 72
– Trinkwasser 37

O

Obst als Breizutat 46
Öl 177
– Breizutat 46
– kalt gepresstes 102
– Mengen 101, 125
Oligoantigene Ernährung 209, 210
Olivenöl 46, 101
Omega-3-Fettsäuren 100, 149, 209
Osteoporose 98, 182

P

Pflanzeninhaltsstoffe,
sekundäre 68, 90, 97, 123, 185
Phosphat 99
Phosphatdiät 208
Pizza 123
Polycarbonat 38
Prolaktin 26
Proteine 90, 100, 144, 145
siehe auch Eiweiss
Pubertät 112, 126, 157, 170
Purine 99

Q

Quark **99**

R

Rapsöl 46, 101
Rauchen und Stillen 32
Reis, Mengen 96, 125
Ritalin 207, 208

S

Säfte, frisch gepresste 15, 98
Salat 61, 71, 97
– Mengen 97, 125
– Sauce 155
– vorgewaschene 14
Sättigungsgefühl 17, 65, 103, 117, 168, 177, 178, 191
Säuglingsanfangsnahrung 35
Saures 15, 97
Schadstoffe
– ADS/ADHS 209
– in der Muttermilch 27
Schafmilch 56
Schnäderfrässigkeit 14, 25, 143
Schnupfen **183**
Schock, anaphylaktischer 199, 195
Schokolade 18, **135**
Seele und Essen **66, 134**

Selen und Abwehr 184
Serotonin 83, 134
Sinne, essen mit allen fünf 61, **67**
Snacken 103, **117**, 178
siehe auch Naschen
Softgetränke 133
siehe auch Süssgetränke
Sojamilch 56
Sport 103, 126, 168, 170
siehe auch Bewegung
Sprachentwicklung 25
Stillberatung 28, 30
Stillen 26
Studien **47**
Sucralose 86
Süsses 15, 63, 83
Süssgetränke 84, 91, 117, 133, 168, 169, 174
Süssigkeiten.....17, 168, 174, 177, 178
– als Belohnung 66, 87, 191
– Heisshunger 17
– Mengen 103, 125
Süssstoffe, künstliche **84**
Symptome
– Allergie **195**
– Anorexie 192
– Diabetes 201

T

Teigwaren, Mengen 125
Tiefkühlgemüse 14
Tischsitten 61, **72**, **160**
Transfettsäuren 101, **102**, 124
Trinken 61, **92**, 113, **132**, 138
– Mengen 93, 133
Trotzalter 60, 75
Tryptophan 134
TV.....**117**, 169, 174, 176

U

Übergewicht 18, 88, 103, 117, 128, 133, 153, 159, **167**
– glykämischer Index 141
– Softgetränke 91
Überzuckerung siehe Hyperglykämie
Untergewicht 159
Unterzuckerung siehe Hypoglykämie
Unverträglichkeit 159

V

Vegetarisch essen 148
Vitamin A 104
– Abwehr 184
Vitamin B1.....99, 100, 128
Vitamin B12 .....99, 100, 129, 149, 151
– Mangel 91
Vitamin B2 .....98, 129
Vitamin B6 129
Vitamin C 46, 103, 104, 129, 130, 134, 151
– Abwehr.....184
– Eisenaufnahme 130
Vitamin D 35, 50, 100
Vitamin E 82, 129
– Abwehr 184
Vitamine 134
– Abwehr 183
– Leistungsfähigkeit 128
– Verlust beim Kochen 104
Vollkornbrot 139, 141
Vollkornprodukte 96, 142
Vorbildfunktion
der Eltern 17, **65**, 153, 156

W

Wachstumsphasen 173
Werbung **77**, 112, 118
Wochenmenüplan 146

– Beispiel.....107
Wurstwaren **72**, 100

X

X-Beine.....170, 171

Z

Zahnentwicklung 51, 71
Ziegenmilch.....56
Zink.....45, 98, 100, 131, 149
– Abwehr.....184
Znüni.....138, 144
Zöliakie **205**
Zucker 41, **83**, 177
– Kinderlebensmittel.....81
– Mengen 88, 103, 125
Zuckeraustauschstoffe.....**84**, 186
Zuckerkrankheit siehe Diabetes
Zusatzpräparate 15, **105**
– vegetarische Ernährung.....151
Zusatzstoffe 81
siehe auch E-Nummern

GUT BERATEN

MEIN KIND KOMMT IN DIE SCHULE

Der erste Schweizer Ratgeber zum Schulstart vermittelt Eltern wertvolle Informationen rund um Unterricht, Lehrpersonen und Behörden. Ist der kleine ABC-Schütze vorerst unter- oder überfordert, unkonzentriert oder zapplig? Das Handbuch hilft auch hier. Damit der Start in die Schule gelingt und Freizeit fördernd genutzt wird.

120 Seiten, broschiert

MOTIVIERTE KINDER – ZUFRIEDENE ELTERN

Wie können Eltern ihre Kinder sinnvoll beschäftigen und fördern? Auch dann, wenn die Zeit einmal knapp ist? Mit diesem Beobachter-Ratgeber meistern Sie alltägliche Situationen wie das Mithelfen im Haushalt, das Anziehen und Schlafen gehen spielend. Das Buch liefert über 100 konkrete Vorschläge für Aktivitäten drinnen und draussen.

128 Seiten, broschiert

SO KLAPPTS MIT DER LEHRE

Dieser Ratgeber begleitet Jugendliche beim Einstieg in die Berufswelt. Ob Berufswahl oder Lehrstellensuche – beim ersten Kontakt mit der Arbeitswelt stellen sich unzählige Fragen. Auch Eltern, die ihre Kinder während dieser Phase unterstützen möchten, finden in diesem Buch wertvolle Ratschläge.

144 Seiten, broschiert

Updates, Leseproben und mehr:
Einfach gratis downloaden unter www.beobachter.ch

Beobachter
Buchverlag
www.beobachter.ch

GESUNDER GENUSS

ESSEN. GENIESSEN. FIT SEIN.

Mit dem Ernährungsbestseller holen Sie mit minimalem Aufwand ein Maximum für Ihre Gesundheit heraus. Das wissenschaftlich fundierte Buch bietet praktische Ratschläge, die Frauen in jeder Lebenslage und jeden Alters problemlos umsetzen können. Dieser Ratgeber ist speziell auf Schweizer Verhältnisse zugeschnitten.

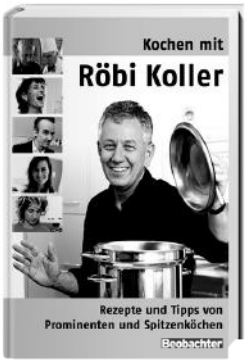
256 Seiten, broschiert

REZEPTFREI GESUND MIT SCHWEIZER HAUSMITTELN

Sicher, bewährt und arm an Nebenwirkungen: Komplementärmedizinische Mittel sind beliebter denn je. Der Beobachter-Ratgeber empfiehlt traditionelle Hausmittel und moderne Methoden: Kräuterheilkunde, Wickel, Tees, Tinkturen, ätherische Öle, Homöopathie und spagyrische Essenzen.

336 Seiten, gebunden

KOCHEN MIT RÖBI KOLLER



Der beliebte Moderator Röbi Koller hat über 100 Prominenten beim Kochen über die Schulter geschaut. Persönlichkeiten aus Showbusiness, Sport, Politik, Wirtschaft und Gastronomie haben ihm ihre Geheimrezepte und privaten Vorlieben verraten. Was Röbi Koller den Berühmtheiten und Spitzenköchen entlockte, verrät nun sein Buch.

224 Seiten, gebunden

Updates, Leseproben und mehr:
Einfach gratis downloaden unter www.beobachter.ch

Beobachter
Buchverlag
www.beobachter.ch

Gut beraten mit dem Beobachter

brisante Berichte

aktuelle Reportagen

alle 14 Tage neu

Jahresabonnement für Fr. 79.–

Mit dem «Beobachter» erhalten Sie alle 14 Tage wissenswerte Unterhaltung, Aufklärung und Informationen. Mit grossem Ratgeber- und einem eigenständigen Familienteil. Besondere Themen werden in Extraheften «Kompakt» vertieft und praxisnah aufbereitet. Inkl. telefonische Beratung und Zugriff auf helponline.ch.

Schnupperabo für Fr. 20.–

8 Ausgaben zum Ausprobieren.

jetzt bestellen unter:

www.beobachter.ch/abo

Preise: Stand Januar 2008, inkl. MwSt.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

In Zusammenarbeit mit den Kantonen, den Versicherern und der FMH.

Gesüsste Getränke machen Ihr Kind dick. Cola- und andere überzuckerte Süssgetränke fördern das Übergewicht Ihres Kindes massiv. Auch künstlich gesüsste Getränke sind keine Alternative: Sie gewöhnen Ihr Kind schon früh an einen ungesunden, süssen Lebensstil. Erfrischen Sie Ihr Kind besser mit Wasser, ungesüsstem Tee oder verdünnten Fruchtsäften. Es braucht wenig, um viel zu verändern. www.gesundheitsfoerderung.ch